VOLAILLES ET GIBIERS

AILES DE POULET AROMATISÉS
PIGEONS FARCIS
PIGEONS GRILLÉS
PIGEONS AU BLÉ VERT GRILLÉ
POULET FARCI AUX MIXED NUTS
POULET SAUCE MAROCAINE
POITRAILS DE POULETS FARCIS
BROCHETTES DE POULET AU KETCHUP
CHAWARMA DE POULET
POULET AUX LÉGUMES
SAUCE AUX LÉGUMES
DINDE FARCIE AUX CHÂTAIGNES
BROCHETTES DE POULET À LA MAROCAINE
POULET AUX AMANDES
CAILLES DORÉES
POITRAILS DE POULETS PANÉS
CROQUETTES DE POULET
POULET AUX POMMES DE TERRE
POULET GRILLÉ À LA CORIANDRE
POULET RÔTI AU PAIN



Ailes De Poulet Aromatisés

1 kg d'ailes de poulets
1 bouquet de coriandre, haché finement
2 gousses d'ail, pelées et pilées
1 moyen oignon, pelé et haché fin
¼ verre de jus de citron
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre blanc

Jawanih Mouhammara

جوانح محمرة

Golden Chicken Wings



VOUS POUVEZ SERVIR CE PLAT COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN LÉGER REPAS.

5

10

30

Ailes De Poulet Aromatisés

Faites passer chaque aile au-dessus du feu pour se débarrasser du duvet.

Lavez bien les ailes, puis laissez-les égoutter dans une passoire.

Chauffez la samneh dans une casserole à fond épais. Faites-y blondir l'oignon. Jetez-y l'ail et faites revenir le mélange 2 min.

Ajoutez-y les ailes. Salez et poivrez. Faites-les dorer.

Arrosez le mélange de jus de citron et remuez 1 min, puis ajoutez le hachis de coriandre. Agitez le mélange, puis retirez-le du feu.

Disposez les ailes dans un plat de service, servez-les chauds accompagnés de pommes de terre frites et de la "*Sauce D'ail*".



Pigeons Farcis

8 pigeons, prêts à cuire
200 g de viande hachée finement
½ verre de riz rond lavé et égoutté
¼ verre de *graines de pin* frites
1/3 verre d'*amandes* mondées et frites
1/3 verre de *pistaches* décortiquées et frites
1 gros oignon, pelé et coupé en anneaux
1 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
beurre
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
¼ cuil. à café de canelle en poudre
2 feuilles de laurier
4 cosses de cardamome

Hamam Mahchou

الحمام المحشو

Stuffed Pigeons



LES RECETTES DE PIGEONS ÉGYPTIENNES SONT TRÈS CONNU, ESSAYEZ CELLE-LÀ.

4

30

60

Pigeons Farcis

Assaisonnez les pigeons de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié du sel et des condiments en poudre.

Faites chauffez la samneh dans une cocotte. Ajoutez-y la viande, ¼ cuil. à café de sel et le reste des condiments. Faites sauter 5 min.

Ajoutez-y le riz et ½ verre d'eau. Remuez et laissez mi-cuire le riz à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau.

Retirez le mélange de riz et de viande, mélangez-le avec les graines de pin, les amandes et les pistaches. Emplissez les pigeons par cette préparation, puis bridez-les.

Posez-les dans une marmite. Ajoutez-y l'oignon, la cardamome, les feuilles de laurier et 2 verres d'eau. Salez, couvrez, puis portez à ébullition (en écumant au fur et à



mesure) et laissez cuire à feu doux pendant 45 min.

Retirez les pigeons du bouillon et égouttez-les. Badigeonnez-les de beurre en vous servant d'un pinceau. Rangez-les sur un plateau et faites-les cuire au four à une température assez chaude (240°C) pour 15 min.

Débridez les pigeons, puis rangez-les sur un plat de service préchauffé. Servez avec des pommes de terre frites.

Parsemez les pigeons de feuilles de persil ciselées.

Pigeons Grillés

8 pigeons chacun de 500 g, prêts à cuire
beurre
1 cuil. à soupe de sel
½ cuil. à café de poivre blanc en poudre

Hamam Machwi

الحمام المشوي

Grilled Pigeons



DES PIGEONS GRILLÉS TRÈS SAVOUREUX, MAIS FAITES ATTENTION DE NE PAS LES BRÛLER.

4

20

45

Pigeons Grillés

Assaisonnez les pigeons de sel et de poivre. Badigeonnez-les de beurre en vous servant d'un pinceau et rangez-les sur un plateau à four.

Faites-les cuire au four à une température moyenne (180°C) pendant 45 min environ.

Servez-les immédiatement avec de la salade et du "Pois Chiche Au Tahina".



Pigeons Au Blé Vert Grillé

- 4 pigeons, prêts à cuire
- 2 verres de blé vert grillé lavé et égoutté
- 1 petit oignon, pelé et haché finement
- 1/3 verre de graisse
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 3 verres d'eau
- ½ verre de beurre
- 4 cuil. à soupe de farine
- 1 ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à soupe de cardamome pilée
- 1 cuil. à soupe de canelle en poudre
- 1 cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

Hamam Bil Frik

حمام بالفريك

Pigeons with Green Wheat



L'UNE DES MEILLEURS RECETTES SAOUDIENNES: C'EST UN PLAT NATIONAL DÉLICIEUX ET NUTRITIF.

4

35

85

Pigeons Au Blé Vert Grillé

Faites chauffer la graisse et le beurre dans une casserole à fond épais sur feu modéré. Ajoutez le blé vert grillé et faites sauter pour 5 min sur feu doux.

Ajoutez les condiments et de l'eau pour recouvrir, portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 min. Retirez la moitié du Frik et laissez-le de côté, faites cuire le reste 15 min encore (ou jusqu'à évaporation de l'eau).

Saupoudrez les pigeons de farine et un peu de condiments. Emplissez-les par le Frik mi-cuit, puis bridez-les. Mettez-les dans une marmite et ajoutez de l'eau pour les recouvrir. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 40 min.

Retirez-les pigeons du bouillon et égouttez-les. Badigeonnez-



les de beurre puis posez-les sur un grand plat allant au four. Arrosez-les généreusement de bouillon et faites-les cuire au four à une température modérée (180°C) pendant 20 min environ. Retournez-les à mi-cuisson et arrosez-les de bouillon pour qu'ils ne brûlent pas.

Disposez le Frik cuit dans un plat de service préchauffé, puis arrangez les pigeons au-dessus. Décorez-les avec les graines de pin et portez à table aussitôt.

Poulet Farci Aux Mixed Nuts

- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire
- 2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 3 cuil. à soupe d'*amandes* pelées et frites
- 3 cuil. à soupe de *pistaches* décortiquées et frites
- 200 g de viande hachée
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- ¾ verre de riz long lavé et égoutté
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de canelle en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de cardamome pilée (selon votre goût)

Dajaj Mahchou

الدجاج المحشو

Stuffed Chicken



UN CÉLÈBRE PLAT DE POULET FARCI, SERVI D'HABITUDE PENDANT LES FÊTES OU AUX RÉUNIONS FAMILIALES.

4

75

60

Poulet Farci Aux Mixed Nuts

Assaisonnez le poulet de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié de sel et des condiments. Laissez-le de côté.

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y sauter la viande. Ajoutez le reste des condiments et ¼ cuil. à café de sel. Faites revenir 5 min.

Ajoutez-y 1 verre d'eau, puis le riz et remuez. Laissez cuire pendant 15 min (mi-cuisson) en remuant de temps en temps.

Retirez le mélange et mélangez-le avec les graines de pin, les amandes et les pistaches. Emplissez le poulet par ce mélange, puis bridez-le.

Posez-le dans une cocotte. Ajoutez-y la feuille de laurier et de l'eau pour le recouvrir. Salez, couvrez, portez à ébullition (en écumant au fur et à mesure) et laissez cuire pendant 40 min à feu doux.

Retirez le poulet du bouillon,



badigeonnez-le de beurre et mettez-le dans un plat allant au four. Faites-le cuire au four pendant 15 min à une température chaude (220°C).

Mettez une miche de pain libanais dans un grand plat de service et posez le poulet dessus au centre. Servez le poulet farci chaud, accompagné de yogourt ou de la salade.

"Mixed Nuts" est un nom emprunté de l'anglais et qui signifie le mélange de pistaches, de noix, d'amandes, de graines de pin, de noisettes,… Sa phonétique arabe est "Ncoulate".

Poulet Sauce Marocaine

Dajaj Bil Tchouchouka

دجاج بالتشوشوكة

Chicken with Paprika



1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 4 portions
1 moyen oignon, pelé et haché finement
2 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 petit bouquet de coriandre, haché finement
1 ½ verres d'eau
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

La sauce (Tchouchouka):
750 g de *tomates, pelées* et hachées finement
750 g de poivrons verts, grillés, pelés et hachés finement
1 petit bouquet de persil, haché finement
1 petit bouquet de coriandre, haché fin
4 gousses d'ail, pelées et pilées
½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de cumin en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT MAROCAIN EXOTIQUE ET VIGOUREUX; LA SAUCE QUI L'ACCOMPAGNE EMBELLIT SON GOÛT.

4

30

60

Poulet Sauce Marocaine

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon, puis ajoutez les portions de poulet, la coriandre, l'ail et l'eau. Salez et poivrez. Faites retourner le mélange, couvrez et laissez cuire pendant 45 min sur feu modéré. Retirez les portions et tenez-les au chaud.

Préparez la *Tchouchouka*: mélangez bien le hachis de légumes avec l'ail puis faites dorer le mélange 30 min sur feu doux en remuant de temps en temps. Ajoutez les condiments, salez et laissez bouillir jusqu'à évaporation du liquide. Versez dans une saucière.

Servez les portions de poulet avec la sauce chaude et accompagnés de salade.



Poitrails De Poulets Farcis

- 4 poitrails de poulet, désossés
- ¾ verre de riz long lavé et égoutté
- 300 g de viande hachée
- 1/3 verre de petits pois surgelés
- ½ verre de samneh (beurre clarifié)
- 2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 3 cuil. à soupe de *pistaches* décortiquées et frites
- ¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de canelle en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de safran en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de cardamome pilée (selon votre goût)

Pour la décoration:
Amandes mondées et frites
des os d'ailes de poulet

Dajaj Mouçahab Mahchou

دجاج مسحب محشو

Stuffed Boned Chicken



UN PLAT ÉLÉGANT DE POITRAILS DE POULETS FARCIS D'UNE COMBINAISON SUCCULENTE QUI REND CE PLAT INOUBLIABLE.

4

60

60

Poitrails De Poulets Farcis

Assaisonnez les poitrails de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié des condiments.

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y rissoler la viande pour 7 min. Ajoutez-y les petits pois et le reste des condiments. Salez et faites revenir le mélange 5 min.

Ajoutez le riz et 2 verres d'eau. Remuez le mélange, puis laissez cuire 25 min sur feu doux.

Retirez le mélange du feu et malaxez-le avec les graines de pin et les pistaches. Farcissez les poitrails par cette préparation puis bridez-les.

Beurrez-les en vous servant d'un pinceau puis rangez-les dans un plateau. Enfournez-les 20 min à une température chaude (220°C) jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et croustillants.



Décorez-les avec les amandes et les os et servez-les aussitôt accompagnés de la salade.

Brochettes De Poulet Au Ketchup

- 1 poulet de 1 kg, désossé et coupé en cubes
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¾ verre de jus de citron
- ½ verre d'huile végétale
- 1 cuil. à café de sel
- ¼ cuil. à café de poivre blanc en poudre
- 1 pincée de gingembre

Chiche Tawouk

دجاج مسحب مشوي

Barbecued Boned Chicken



LES "CHICHE TAWOUK" SONT DES MORCEAUX DE VIANDE TREMPÉS DANS UNE MARINADE AROMATIQUE. TOUTES LES VIANDES EMBROCHÉES SONT RAPIDEMENT GRILLÉES ET FACILES À PRÉPARER COMME CETTE RECETTE DE VIANDE DE POULET QUI VOUS OFFRE UN GOÛT FABULEUX.

4

30

30

Brochettes De Poulet Au Ketchup

Mélangez tous les ingrédients et laissez-les mariner 24 h au réfrigérateur.

Égouttez les cubes de poulet, puis enfilez-les sur les brochettes en les alternant.

Faites-les griller sur du charbon de bois préparé.

Disposez les brochettes sur un plat de service et servez le “chiche tawouk” chaud accompagné de pommes de terre frites, de la salade et de la “*Sauce D’ail*”.

N.B: Vous pouvez enfourner le mélange de poulet au lieu de le griller (30 min à une température haute, puis 30 min à une température modérée).



Chawarma De Poulet

Chawarma Al Dajaj

شاورما الدجاج

Chicken Shawarma



- 2 kg de poitrails de poulet désossés, coupés en morceaux
- 1 ½ verres d'huile végétale
- 2 verres de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de mastic pilé
- 1 pincée de sel (selon votre goût)

UNE NOUVELLE FAÇON POUR PRÉPARER LA CHAWARMA.

8

30

45

Chawarma De Poulet

Mélangez bien tous les ingrédients, puis laissez-les mariner 24 h au réfrigérateur.

Versez le mélange dans un plat allant au four. Enfournez-le 45 min à une température chaude (220°C) jusqu'à cuisson.

Servez chaud avec des pommes de terre frites et des tomates grillées.



Poulet Aux Légumes

Dajaj Maa Al Khoudar

الدجاج مع الخضار

Chicken with Vegetables



- 1 poulet prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 500 g de carottes, lavées et coupées en rondelles
- 1 gros oignon, pelé et coupé en lamelles
- 500 g de courgettes, cuites, coupées longitudinalement en tranches
- ½ verre de champignons en conserve
- ¼ verre de petits pois surgelés, cuits
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- feuilles de 2 branches de thym, hachées
- ¼ verre d'un mélange de beurre et d'huile végétale
- ¼ verre de beurre
- ½ verre de jus de citron
- 4 verres d'eau
- 2 feuilles de laurier
- ½ cuil. à soupe de sel
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UN PLAT TRÈS CONNU ET TRÈS DEMANDÉ.

4

30

60

Poulet Aux Légumes

Faites chauffer le mélange de beurre et d'huile dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer les portions de poulet. Retirez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

Faites chauffer la moitié de beurre dans une cocotte. Faites-y blondir l'ail, puis ajoutez eau, jus de citron, feuilles de laurier et thym. Salez et épicez. Portez à ébullition sur feu modéré.

Jetez-y les portion de poulet et faites cuire 45 min sur feu doux. Retirez les portions et tenez-les au chaud. Filtrez le bouillon et gardez de côté 2 verres pour préparez la sauce.

Faites revenir les légumes cuits et l'oignon dans le reste de beurre. Retirez le mélange et laissez-le de côté.



Disposez les portions de poulet sur un plat de service chaud. Entourez-les avec le mélange de légumes. Servez chaud avec la "*Sauce Aux Légumes*".

Sauce Aux Légumes

- 2 verres de bouillon de poulet
- 1 moyen oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 carrotte, pelée et hachée
- 2 branches de céleri, hachées
- ¼ verre de poireau haché
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de farine de maïs
- 1 cuil. à soupe de beurre (selon votre goût)
- 2 bâtons de canelle
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de sel

Chicken sauce



UNE TRÈS SPÉCIALE SAUCE, MERVEILLEUSE AVEC LES PLATS DE POULET.

4

15

40

Sauce Aux Légumes

Mettez tous les ingrédients, hormis la farine et le beurre, dans une marmite. Laissez cuire pendant 20 min sur feu modéré. Retirez feuilles de laurier et canelle.

Faites passer le mélange au moulin à légumes au-dessus d'une cocotte. Diluez la farine dans un peu d'eau, puis ajoutez-la au mélange moulu. Faites cuire en remuant sur feu doux jusqu'à ébullition.

Ajoutez le beurre et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.

Nappez le plat par cette sauce ou servez-la avec le plat dans une saucière.



Dinde Farcie Aux Châtaignes

- 1 dinde (environ 5 kg), prête à cuire
- 750 g de viande hachée
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- 2 gros oignons, pelés et hachés fin
- ½ verre d'*amandes* mondées et frites
- ¼ verre de raisins secs(épépinés) frits
- 15 châtaignes bouillies et pelées
- 1 kg de petites pommes de terres, lavées et cuites
- ½ verre de beurre
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 2 feuilles de laurier
- 4 bâtons de canelle
- ½ cuil. à café de graines de cardamome
- 1 cuil. à soupe de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- ½ cuil. à soupe de canelle en poudre
- ½ cuillié à soupe de cumin en poudre
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

Dique Roumi Mahchou

الديك الرومي المحشو

Stuffed Turkey



UN CÉLÈBRE PLAT DE DINDE FARCIE, SERVI D'HABITUDE PENDANT LES RÉUNIONS FAMILIALES ET SURTOUT AUX ETATS UNIS À LA FÊTE D'ACTION DE GRÂCE.

6

30

180

Dinde Farcie Aux Châtaignes

Mélangez la moitié de sel, poivre et canelle. Épicez l'intérieur et l'extérieur de la dinde par ce mélange. Laissez-la de côté.

Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y blondir l'oignon, puis ajoutez-y la viande hachée et le cumin. Salez et poivrez. Faites sauter le mélange sur feu modéré. Retirez-le et laissez-le de côté.

Mettez le riz dans une cocotte. Couvrez-le d'eau et mi-bouillonnez-le. Retirez-le et ajoutez-le avec les amandes, les raisins secs et les châtaignes au préparation précédente. Mélangez bien.

Emplissez la dinde par ce mélange. Bridez-la, troussez-la et posez-la dans une grande cocotte. Ajoutez-y la cardamome, les bâtons de canelle et de l'eau pour recouvrir. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 1 h 30 min.



Chauffez le four à 220°C. Retirez la dinde de la cocotte, badigeonnez-la de beurre, disposez-la dans un plat allant au four et arrosez-la de bouillon. Faites-la cuire pendant 20 min. Retournez la dinde et faites-la cuire 20 min encore. Retirez-la du four et réduisez la température à 180°C.

Tournez la dinde sur le dos, dans son plat, arrosez-la de bouillon, puis remettez-la au four pour 20 min, en l'arrosant souvent (couvrez-la de papier cellophane si elle devienne très brune).

Lorsque la dinde est cuite, débridez-la et disposez-la dans un plat de service préchauffé. Garnissez-la de châtaignes et de pommes de terre cuites et servez chaud avec du riz cuit.

Brochettes De Poulet à La Marocaine

Chiche Tawouk Maghribi

شيش طاووق مغربي

Garlic Chicken on Skewer



- 500 g de poulet désossé
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ bouquet de persil, haché fin, lavé et égoutté (½ verre)
- ¼ verre d'huile végétale
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de cumin en poudre

UN AUTRE GENRE DE "CHICHE TAWOUK", TREMPÉ CETTE FOIS-CI DANS UN ASSAISONNEMENT D'AIL ET PRÉPARÉE À LA MAROCAINE.

4

20

30

Brochettes De Poulet à La Marocaine

Coupez la viande de poulet en petits cubes. Mettez ceux-ci dans une jatte.

Mélangez bien l'ail, le persil, l'huile, le cumin, le sel et le poivre dans une terrine.

Versez cette préparation sur les cubes de poulet. Mélangez bien et laissez mariner pendant 1 h.

Enfilez les cubes de poulet égouttés sur les brochettes en les alternant. Faites-les griller sur du charbon de bois préparé.

Disposez les brochettes sur un grand plat de service. Servez immédiatement avec de la salade, des pommes de terre frites, la "*Sauce D'ail*" et des saumures.

N.B: Couvrez le plat avec une miche de pain libanais pour garder sa chaleur.



Poulet Aux Amandes

Dajaj Bil Lawz

دجاج باللوز

Chicken With Almonds



- 5 portions de poulet (ou poitrails), désossées
- 1 verre d'*amandes* mondées et frites
- ¼ verre de champignons en conserve hachés
- ¼ verre de céleri haché fin
- 1 ½ verres de Mozzarelle (fromage jaune) râpé
- 1 verre de lait
- ¼ verre de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de sel

UN PLAT FAVORI DU NORD-OUEST D'AFRIQUE. DANS CETTE VERSION MAROCAINE, LES PORTIONS DE POULET SONT FARCIES ET LE RÉSULTAT OBTENU EST UNE COMBINAISON SAVOUREUSE QUI OFFRE À CE PLAT SON GOÛT SPÉCIAL.

5

30

60

Poulet Aux Amandes



Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez-y la farine et faites-la revenir, puis versez-y le lait.

Mélangez bien champignons, céleri, fromage et amandes. Ajoutez ce mélange au mélange précédent, salez et remuez bien. Retirez du feu.

Farcissez chaque portion de poulet d'1 cuil. à soupe (ou plus, selon la grandeur de la portion) du mélange préparé. Bridez-les.

Beurrez les portions en vous servant d'un pinceau, puis rangez-les dans un plateau beurré. Enfournez-les 1 h à une température modérée (180°C).

Servez-les chaudes, accompagnées de la "*Sauce Aux Légumes*" et du *riz cuit*.

Cailles Dorées

Açafir Mouhammara

العصافير المحمرة

Fried Sparrows



- 8 belles cailles prêtes à cuire
- ¼ verre de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc

UN PLAT CLASSIC ET FACILE À PRÉPARER, ESSENTIELLEMENT COMPOSÉ DE CAILLES QUI SONT DES PETITS OISEAUX MIGRATEURS APPARENTÉS AUX PERDRIX. VOUS POUVEZ CHOISIR LE GENRE D'OISEAUX QUE VOUS PRÉFÉREZ ET LES PRÉPARER SELON NOTRE RECETTE.

4

20

30

Cailles Dorées

Dans une casserole à fond épais, pouvant contenir les 8 cailles, faites chauffer le beurre fondu. Ajoutez les cailles, salez, poivrez et faites-les dorer de tous les côtés 25 min à feu doux.

Arrosez-les de jus de citron et de mélasse de grenade. Faites-les retourner 10 min.

Mettez-les dans un plat de service préchauffé, garnissez-les du cresson si vous voulez et servez-les immédiatement avec de la salade et des pommes de terre frites.



Poitrails De Poulets Panés

Kitaa Al Dajaj Bil Kaek

قطع الدجاج المحمرة بالكعك

Fried Chicken Breasts



- 5 poitrails de poulet, désossés et dépouillés
- 1 verre de chapelure
- Huile végétale pour friture
- 1 œuf battu avec 1 pincée de poivre blanc
- farine
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

TRÈS AIMÉS PAR LES PETITS ENFANTS, CE PLAT PEUT ÊTRE PRÉPARÉ, SURGELÉ, DÉGELÉ PUIS FRIT.

4

30

60

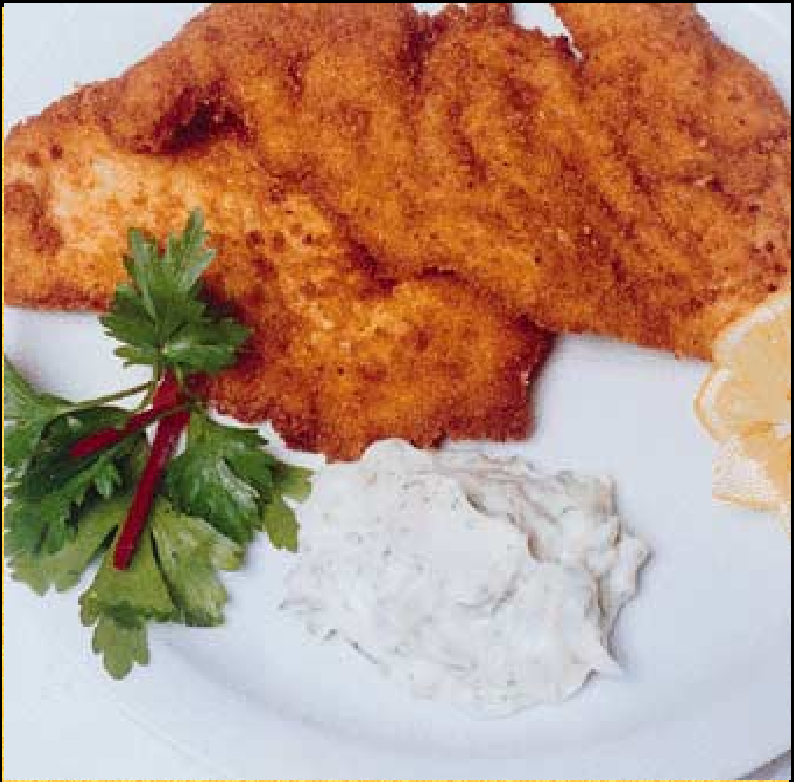
Poitrails De Poulets Panés

Placez les poitrails entre 2 feuilles de papier cellophane et aplatissez-les au rouleau à pâtisserie ou au battoir.

Faites passer chaque poitrail dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure en appuyant pour faire adhérer cette dernière. Disposez les poitrails dans un plat, recouvrez-les de film plastique et laissez-les au réfrigérateur pendant 45 min au moins.

Faites chauffer la friture, puis faites-y dorer les poitrails en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les, épongez-les sur du papier absorbant, puis mettez-les dans un plat de service préchauffé.

Servez chaud avec de la salade, des pommes de terre frites ou du *riz cuit*.



N.B: Garnissez d'olives dénoyautées et parsemez de persil ciselé.

Croquettes De Poulet

Kabab Al Dajaj

كباب الدجاج

Chicken Kabab



- 500 g de blanc de poulet cuit
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 petit oignon, pelé et haché fin
- ½ verre de persil haché
- ½ verre de chapelure
- 2 œufs battus avec 1 pincée de poivre blanc
- Huile végétale pour friture
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de 7 épices en poudre

CE GENRE DE PLAT EST TRÈS CONVENABLE POUR LES PETITS ENFANTS ET POUR LES VIEUX.

5

30

30

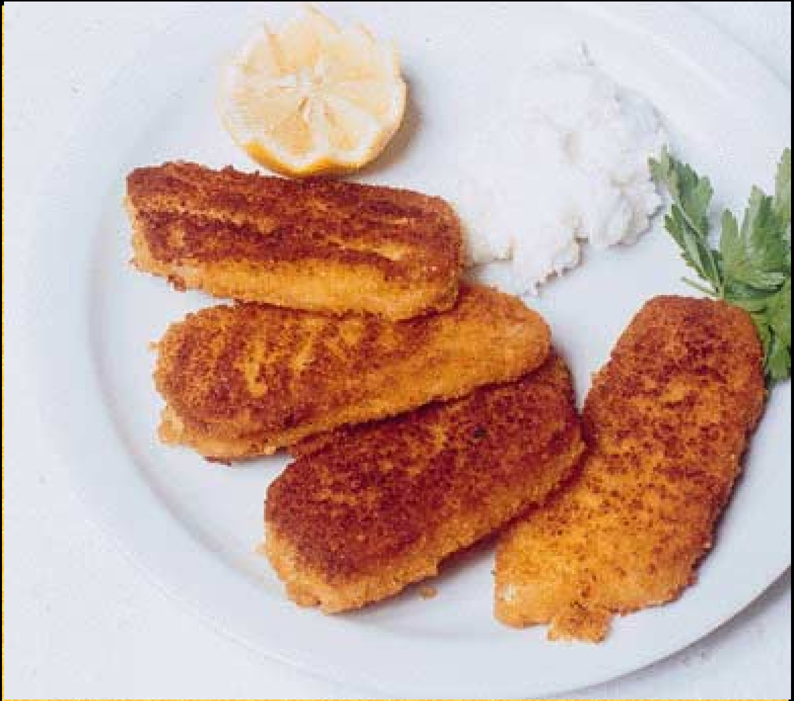
Croquettes De Poulet

Hachez le blanc de poulet, puis mélangez-le avec l'ail, le hachis de légumes et les condiments. Faites passer le mélange à la moulinette. Mettez-le dans une grande jatte.

Incorporez-y en fouettant le quart d'œuf battu et la moitié de chapelure.

Divisez la préparation obtenue en plusieurs portions égales. Arrondissez-les pour former des croquettes, passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure en appuyant pour faire adhérer cette dernière.

Faites chauffer la friture. Disposez une quantité de croquettes dans le panier de la friteuse. Plongez dans la friture chaude, laissez dorer 4 à 5 min en retournant les croquettes à mi-cuisson. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis tenez-



les au chaud. Faites cuire le reste de la même façon.

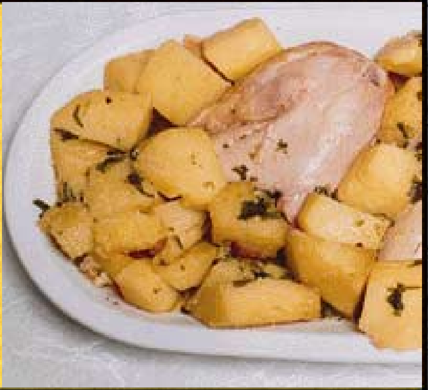
Servez chaud avec de la salade, des pommes de terre frites et la "*Sauce D'ail*".

Poulet Aux Pommes De Terre

Mouhammar Al Batata Bil Dajaj

محمر البطاطا بالدجاج

Golden Chicken With Potatoes



- 1 poulet de 1 kg, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 1 kg de pommes de terre, pelées, lavées, épongées et coupées en cubes
- 1 tête d'ail, pelée et pilée
- 6 brins de coriandre fraîche, hachés fin
- 1 moyen oignon, pelé et coupé en fines anneaux
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre d'huile végétale
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ¼ cuil. à café de cardamome pilée
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT JORDANIEN FANTASTIQUE COMPOSÉ D'UNE COMBINAISON ROBUSTE DE POULET, DE LÉGUMES ET DE CONDIMENTS.

4

20

60

Poulet Aux Pommes De Terre

Mettez les portions du poulet dans une marmite avec l'oignon, la canelle et la cardamome. Salez et épicez. Ajoutez suffisamment de l'eau pour les recouvrir puis couvrez et faites cuire 1 h environ à feu doux.

Retirez les portions de poulet du bouillon et laissez-les de côté. Filtrez le bouillon de cuisson, puis retournez-le avec les portions à la marmite.

Faites dorer les cubes de pommes de terre dans l'huile chaude. Retirez-les et ajoutez-les au poulet dans la marmite. Portez à ébullition et faites cuire 5 min.

Blondissez l'ail et la coriandre dans l'huile chaude. Retirez le mélange et ajoutez-le au poulet. Remuez le mélange puis retirez-le du feu.



Disposez dans un plat creux de service. Arrosez de jus de citron. Servez chaud avec du *riz cuit*, du radis et des rondelles de citrons.

Poulet Grillé àLa Coriandre

Mouhammar Al Dajaj

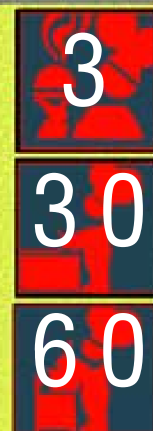
محمر الدجاج المغربي

Moroccan Chicken



- 1 poulet, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- ¾ verre d'olives brunes cuites et dénoyautées
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de jus de citron
- 4 cuil. à soupe de coriandre hachée fin
- 4 cuil. à soupe de persil haché fin
- 3 cuil. à soupe d'huile (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre
- ½ cuil. à café de curcuma en poudre
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ½ cuil. à café de cumin en poudre

LE POULET GRILLÉ EST TRÈS POPULAIRE À L'EST TEL QU'IL L'EST À L'OUEST. IL Y EN A PLUSIEURS FAÇONS POUR LE PRÉPARER, EN VOILÀ UNE À LA MAROCAINE.



Poulet Grillé àLa Coriandre

La veille, mélangez ail, sel, condiments (hormis curcuma) et huile. Badigeonnez les portions de poulet par ce mélange à l'aide d'un pinceau. Mettez-les dans une cocotte et réfrigérez-les une nuit.

Le lendemain, ajoutez le persil, la coriandre et le curcuma aux portions de poulet. Versez de l'eau pour les recouvrir, couvrez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 40 min à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajoutez-y olives, oignon et jus de citron. Faites cuire 10 min. Retirez les olives et laissez-les de côté.

Retirez les portions de poulet (gardez le bouillon de côté) et mettez-les dans un plat allant au four. Faites-les cuire au four à une température chaude (240°C) jusqu'à ce qu'elles deviennent



dorées et croustillantes.

Entre-temps, faites réduire le bouillon à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un demi-verre. Goûtez, rectifiez de sel si nécessaire.

Disposez les portions de poulet sur un plat de service. Décorez avec les olives, puis nappez du bouillon. Servez chaud.

Poulet Rôti Au Pain

Moussakhan Al Dajaj

مسخن الدجاج

Palestinian Msakhan chicken



- 1 poulet (1 kg), désossé
- 2 moyens oignons, pelés et hachés grossièrement
- 1/3 verre d'un mélange d'huile végétale et de samneh (beurre clarifié)
- 1 miche de pain libanais, coupée en deux
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 3 cuil. à soupe de sumac fraîchement moulu
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre

UN PLAT PALESTINIEN TRÈS CÉLÈBRE, CONSIDÉRÉ LE MEILLEUR PARMI LES PLATS DE LA CUISINE ARABE.

4

30

60

Poulet Rôti Au Pain

Salez et poivrez le poulet, sur l'extérieur et à l'intérieur. Faites chauffer le mélange d'huile et de samneh dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer le poulet désossé, retournez-le à mi-cuisson pour le cuire de tous les côtés. Retirez-le et laissez-le égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon dans ce qui reste d'huile et de samneh. Ajoutez-y le sumac et faites revenir le mélange 2 min en le remuant. Retirez-le, mélangez-le avec 1 cuil. à café d'huile d'olive et laissez-le de côté.

Mettez une portion de pain au fond d'un plateau engraissé de beurre. Éparpillez dessus la moitié du mélange d'oignon, puis mettez dessus le poulet et enfin distribuez dessus le reste du mélange d'oignon. Couvrez



par la seconde portion de pain. Arrosez le pain d'eau.

Faites cuire au four à une température modérée (180°C) pendant 40 min (Si le pain commence à brûler, couvrez-le avec du papier cellophane).

Disposez sur un plat de service préchauffé. Découpez et portez à table.

Poissons au tahina
Sardines dorées
Poissons piquants tripolitains
Poisson farci grillé
Poisson à l'ail et à la coriandre

Filets de poissons frits
Poisson au riz
Tajine de crevettes
Crevettes cuites
Filets de poissons panés



Poissons Au Tahina

1 kg de poissons grillés (ou frits), coupés en morceaux
1 kg d'oignons, pelés et hachés fin
1 kg d'oranges, pressées
500 g d'oranges Sevilles, pressées
500 g de mandarines, pressées
500 g de citrons, pressés
3 verres de tahina (pâte de sésame)
½ verre d'huile végétale
¼ verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Aranbiyat Al Samak

أرنبية السمك

Fish with Sesame Paste



CE PLAT SOPHISTIQUÉ, DU LEVANT, PEUT ÊTRE SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN LÉGER REPAS.

7

90

60

Poissons Au Tahina



Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.

Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Versez la sauce dans un plat creux de service. Décorez-la avec les morceaux de poissons et les graines de pin.

Saupoudrez de canelle et servez immédiatement avec du *riz cuit*.

Sardines Dorées

Sardine Mouhammar

سمك السردين المحمر

Fried Sardines



1 kg de petites *sardines, vidées*
¼ verre de jus de citron
1 verre d'huile végétale
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

LES SARDINES FRAÎCHES COMMENCENT À DEVENIR DE PLUS EN PLUS DEMANDÉES ET CETTE RECETTE VOUS PRÉSENTE LA FAÇON LA PLUS FACILE POUR LES PRÉPARER.

4

20

30

Sardines Dorées

Assaisonnez les sardines de sel. Laissez-les 10 min de côté.

Chauffez la friture dans une casserole, faites-y dorer les sardines.

Retirez les sardines et disposez-les sur un plat de service. Arrosez-les de jus de citron.

Servez-les chaudes avec des pommes de terre frites, des rondelles de citron, du *"Taratour"* et du pain libanais frit dans le même huile.



Poissons Piquants Tripolitains

Samkeh Harra Traboulsia

سمكة حرة طرابلسية

Fish with Bell Pepper Sauce



- 1 kg de poissons grillés (ou frits), coupés en morceaux
- 3 verres de *Taratour* (sauce au pâte de sésame)
- 1 verre d'oignons hachés fin
- 1 verre de poivrons verts épépinés et hachés fin
- ½ verre de coriandre hachée fin
- ½ verre d'un mélange moulu d'amandes pelées et de pistaches décortiquées
- ¼ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de coriandre sèche
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- 1 pincée de paprika

UN AUTRE PLAT DE POISSONS AVEC DU TARATOUR ET PRÉPARÉ DE LA MÊME FAÇON QUE SUIVENT LES CITOYENS DE TRIPOLI (NORD DU LIBAN).

5

45

30

Poissons Piquants Tripolitains

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez-y oignon, poivron et coriandre. Faites sauter le mélange.

Salez, poivrez et cuminez. Remuez, puis ajoutez le mélange d'amandes. Malaxez bien.

Versez-y le "*Taratour*". Laissez cuire le mélange sur feu modéré en remuant jusqu'à ce qu'il devienne épais et apparaîssent des gouttes d'huile sur la surface.

Versez le mélange dans un plat creux de service. Décorez-le avec les morceaux de poissons, les graines de pin et des rondelles de citron. Parsemez de persil ciselé et portez à table.



Poisson Farci Grillé

Samak Machwi

السمك المشوي

Grilled Fish



- 1 gros poisson (Loup) de 2 kg, vidé
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 branche de poireau, hachée fin
- ½ verre d'huile
- Rondelles de citron, épépinées
- 2 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de cumin

UN PLAT CLASSIQUE TRÈS ÉLÉGANT POUR UN DÎNER OU UNE RÉCEPTION. LA FARCE INTENSIFIE LE GOÛT FRAÎCHE DU POISSON AU LIEU DE LE DISSIMULER.

4

35

60

Poisson Farci Grillé

Assaisonnez le poisson de sel, de poivre et de cumin. Laissez-le de côté.

Mélangez bien le hachis de céleri et de poireau, puis emplissez le poisson par cette préparation.

À l'aide d'un pinceau, huilez un papier cellophane. Posez-y le poisson et badigeonnez-le d'huile. Enveloppez-le bien de papier cellophane.

Versez un peu de l'eau dans un plat allant au four. Mettez-y le poisson enveloppé et enfournez-le pour 1 h à une température moyenne (180°C) jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Posez-le sur un plat de service préchauffé. Entourez-le avec les rondelles de citron et servez-le tout de suite avec du "*Taratour*" ou la *"SAUCE PIQUANTE AU TAHINA".*



Sauce Piquante Au Tahina

Ingrédients:

1 verre de tahina (pâte de sésame)
1 verre d'eau
1 verre de jus de citron
½ verre de noix décortiquées et pilées
1 moyen oignon, pelé et haché fin
5 gousses d'ail, pelées et pilées
1 cuil. à café de coriandre sèche
½ cuil. à café de Cayenne en poudre



Mélangez bien la tahina avec l'eau et le jus de citron dans un bol.

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, dans une poêle, sur feu modéré . Ajoutez-y l'ail et la coriandre sèche. Faites revenir 1 min.

Ajoutez-y les noix et le mélange de tahina. Remuez 5-10 min jusqu'à ébullition.

Ajoutez la Cayenne, puis continuez la cuisson sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne épais et apparaîssent de petites gouttes d'huile sur la surface.

Versez la sauce dans une saucière et servez-la avec les plats de poissons farcis.

Poisson Farci Grillé

- 1 gros poisson de 2 kg, vidé
  2 têtes d'ail, pelées et coupées en lamelles
- 3 bouquets de coriandre (selon votre goût), hachés fin
- 1 gros oignon, pelé et haché fin (½ verre)
  Huile végétale pour friture
  ¾ verre de jus de citron
  ½ verre de *graines de pin* frites
  1 cuil. à soupe de vinaigre
  Sel (selon votre goût)
  1 pincée de coriandre sèche en poudre
  1 pincée de poivre de Cayenne
  1 pincée de cumin

Samkeh Harra Bil Thoum Wal Kizbara

سمكة حرّة بالثوم والكزبرة

Lebanese Garlic Fish



UN FABULEUX PLAT DU LEVANT, IMPRESSIONNANT ET PARFAIT POUR LES RÉCEPTIONS.

5

30

35

Poisson à L'ail et à La Coriandre

Assaisonnez le poisson de sel. Plongez-le dans l'huile chaude et faites-le dorer sur feu modéré. Retirez-le et laissez-le refroidir. Ôtez ses arêtes et coupez sa viande en morceaux. Tenez au chaud de côté.

Faites chauffer ¼ verre d'huile dans une grande casserole. Faites-y blondir l'oignon. Ajoutez-y l'ail et la coriandre en poudre. Salez, poivrez et cuminez. Remuez quelques minutes.

Versez-y le vinaigre, le jus de citron et un peu d'eau. Laissez bouillir jusqu'à évaporation du liquide. Ajoutez la moitié des morceaux du poisson, puis le hachis de coriandre. Faites revenir le mélange 1 min en remuant. Retirez du feu.



Disposez sur une assiette de service chaude, décorez avec la quantité restante des morceaux du poisson, puis avec les graines de pin et des rondelles de citron.

Filets De Poissons Frits

Samak Makli

شرائح السمك المقلية

Fried Fish



- 2 kg de poissons à chair blanche, vidés et coupés en filets
- Rondelles de citrons, pelées et épépinés
- 2 cuil. à soupe de farine (selon votre goût)
- ½ cuil. à soupe de sel
- Huile végétale pour friture

LES POISSONS NOUS OFFRENT LEUR MEILLEUR GOÛT QUAND ILS SONT FRITS ET CE QUI EST SERVI AVEC EUX NE PARTICIPE QU'À RENDRE LEUR GOÛT PLUS SAVOURABLE.

4

30

30

Filets De Poissons Frits

Assaisonnez les filets de sel, puis mettez-les 30 min au réfrigérateur.

Passez les filets dans la farine, puis plongez-les dans la friture chaude. Faites-les dorer 4 à 5 min en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant.

Servez-les chauds, décorés avec les rondelles de citron et parsemés de persil, accompagnés de "*Taratour*" et du pain libanais frit dans le même huile.



Poisson Au Riz

- 1 poisson de 1 kg (Loup), vidé (gardez la tête de côté) et frit (ou grillé)
- 7 moyens oignons, pelés et hachés grossièrement
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- 1½ verres d'huile végétale
- 5 verres d'eau
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de cumin

Sayyadiyat Al Samak

صيادية السمك

Lebanese Fish and Rice



UN PLAT LIBANAIS TRÈS EXCEPTIONNEL, DE RIZ CUIT AU BOUILLON DE POISSON. IL EST FORMIDABLE AUX RÉUNIONS FAMILIALES ET NE PRENDRA PAS BEAUCOUP DE VOTRE TEMPS À LA CUISINE.

6

30

60

Poisson Au Riz

Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer la tête du poisson. Retirez-la et laissez-la de côté.

Versez ½ verre d'huile (utilisée précédemment pour frire la tête) dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré.

Ajoutez-y la tête et l'eau. Salez, poivrez et cuminez. Portez à ébullition, puis faites cuire 30 min sur feu modéré.

Retirez la tête. Filtrez le bouillon au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y le riz et le jus de citron. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 20 min sur feu doux. Dressez le riz cuit sur un plat de service chaud.

Ôtez les arêtes du poisson, puis coupez sa viande. Décorez le riz avec la viande du poisson et les graines de pin. Servez chaud avec de la salade ou la *"Sauce Piquante au Tahina"* .



Tajine De Crevettes

Tajine Al Kraydiss

طاجن القمرون (قريدس)

Moroccan Prawns



1 kg de crevettes, décortiquées
5 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de beurre
1 bouquet de persil, haché fin
1 cuil. à café de cumin en poudre
¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
1 cuil. à soupe de paprika en poudre
1 cuil. à café de sel

PRÉPARÉ À LA MAROCAINE, CE PLAT A UN GOÛT SAVOUREUX ET EXOTIQUE. PRÉPAREZ ET GOÛTEZ.

4

40

15

Tajine De Crevettes

Dans une cocotte, faites fondre le beurre sur feu doux. Ajoutez-y le persil, l'ail, le cumin et le paprika. Salez et poivrez. Faites sauter le mélange pour 1 min.

Jetez-y les crevettes. Remuez bien le tout pour 10 min sur feu doux.

Disposez dans un plat de service. Décorez avec des rondelles de citron et de poivrons verts. Portez à table.



Crevettes Cuites

Kraydiss Masslouk

القريدس المسلوق

Boiled Prawns



1 kg de crevettes, décortiquées
2 litres d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT FACILE ET TRADITIONNEL QUI PEUT ÊTRE SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE.

4

15

15

Crevettes Cuites

Versez l'eau dans une marmite. Salez et faites dissoudre sur feu modéré, puis portez à ébullition.

Ajoutez-y les crevettes et faites-les cuire 4 min. Ajoutez-y le jus de citron et faites bouillir 1 min.

Disposez les crevettes dans un plat et servez-les chaudes avec de la salade, des sauces et des saumures.



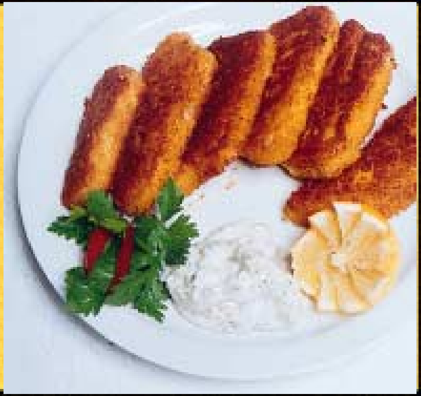
Filets De Poissons Panés

750 g de poissons, vidés et coupés en filets (2me façon)
1 œuf battu avec 1 pincée de poivre blanc
½ verre de farine
½ verre de chapelure
½ verre de lait
Huile végétale pour friture
2 cuil. à café de coriandre fraîche hachée fin
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 cuil. à café de zeste de citron râpé

Akras Al Samak Bil Kaek

أقراص السمك بالكعك

Ground Fish



DEMANDEZ À VOTRE MARCHAND DE POISSON DE VOUS COUPER LES POISSONS EN FILETS ET DE LES DÉPOUILLER SI VOUS TROUVEZ DE LA DIFFICULTÉ DE LES PRÉPARER VOUS-MÊME.

4

60

15

Filets De Poissons Panés

Mélangez chapelure, coriandre, sel et zeste dans un bol.

Passez les filets dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans le mélange de coriandre en appuyant pour faire adhérer ce dernier.

Rangez les filets dans un grand plat. Couvrez-les d'un film plastique et mettez-les au freezer pour 30 min.

Faites chauffer la friture dans une casserole à fond épais. Plongez-y les filets (2 ou 3 à la fois) et laissez-les dorer 4 ou 5 min en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant et tenez-les au chaud pendant que vous poursuiviez la cuisson du reste.

Servez-les chauds, parsemés de persil ciselé et décorés avec des rondelles de citron.



SAUMURE

COCKTAIL MARINADE

OLIVES VERTES

OLIVES NOIRES

NAVETS MARINÉS

OLIVES À LA CORIANDRE

OLIVES AVEC DU THYM VERT

AUBERGINES AUX NOIX

LABNEH RÉSERVÉE

OLIVES AUX NOIX ET AU CHILLI



Cocktail Marinade

Kabiss Mouchakkal

كبيس مشكل

Mixed Pickles



- 2 verres de carottes pelées et coupées en rondelles
- 2 verres de concombres lavés et coupés en rondelles
- 2 verres de poivrons verts épépinés et coupés en demi-rondelles
- 2 verres de gousses d'ail pelées
- 2 verres de chou-fleur coupé en fines et petites fleurs
- 10 oignons grelots, pelés
- ½ bouquet de persil, haché fin
- 2 verres de vinaigre rouge
- ½ verre de gros sel
- 8 verres d'eau

UN DES PLUS DÉLICIEUX GENRES DE SAUMURES COMBINANT PLUSIEURS LÉGUMES.

Cocktail Marinade

Mettez l'eau, le vinaigre et le sel dans une marmite sur feu modéré. Agitez pour diluer le sel. Laissez jusqu'à ébullition. Retirez et laissez refroidir.

Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Classez les légumes par tour dans le bocal (ou plus).

Couvrez avec le mélange filtré de vinaigre. Ajoutez-y 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir avec les plats.



Olives Vertes

Zaytoun Akhdar Makbouss

الزيتون الأخضر المكبوس

Green Olives



2 kg d'olives vertes, macérées, lavées et égouttées
10 rondelles de citrons, lavées et épépinées
5 verres d'eau
¾ verre de gros sel

N.B: Vous devez macérer les olives 2 jours dans l'eau et vous devez changer l'eau 2 fois par jour.

UNE FAÇON TRADITIONNELLE POUR CONSERVER DES OLIVES, CONNUE DANS LA PLUPART DES PAYS.

Olives Vertes

Mettez l'eau dans une marmite. Faites-y diluer le sel. Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Frappez les olives à l'aide d'une pile. Mettez-les dans un bocal en disposant parmi leurs couches les rondelles de citrons.

Filtrez l'eau salée au-dessus des olives (préparez une autre quantité si l'eau salée n'à pas suffit). Ajoutez 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir.

N.B: Vous pouvez ajouter aux olives des chillis (selon votre goût).



Olives à la Coriandre

Olives avec du Thym Vert

Olives aux noix et au Chilli

Olives Noires

Al Zaytoun Al Aswad

الزيتون الأسود

Black Olives



2 kg d'olives noires, bien lavées et égouttées
10 rondelles de citrons, lavées et épépinées
200 g de gros sel pour frotter les olives
5 verres d'eau
¾ verre de gros sel

N.B: Vous dever macérer les olives 4 à 5 jours dans du gros sel.

UNE SAUMURE D'OLIVES NOIRES DÉLICIEUSES AVEC LA "LABNEH" ET SURTOUT AVEC LA PIZZA.

Olives Noires

Frottez les olives avec le sel. Laissez-les macérer 4 à 5 jours pour extrayer leur goût amer. Égouttez.

Mettez l'eau dans une marmite. Faites-y dissoudre le sel. Examinez la suffisance du sel à l'aide d'un œuf (Glossaire).

Mettez les olives dans un bocal (ou plus) en disposant parmi leurs couches les rondelles de citrons.

Filtrez l'eau salée au-dessus des olives (si l'eau salée n'a pas suffit, préparez de nouveau). Ajoutez 1 cuil. à café d'huile d'olive.

Fermez bien le bocal. Laissez-le dans un endroit sec pour un mois avant de servir.

N.B: Vous pouvez ajouter aux olives des chillis (selon votre goût).



Olives à la Coriandre

Olives avec du Thym Vert

Olives aux noix et au Chilli

Navets Marinés

Kabiss Al Lifet

كبيس اللفت

Turnip Pickles



- 1 kg de moyens navets
- 1 petite betterave, lavée et écôtée
- 3 verres d'eau
- ¼ verre de gros sel
- 2 cuil. à soupe de sucre

LES ARABES MANGENT LES SAUMURES AVEC PRESQUE TOUS LES REPAS.



Navets Marinés

Lavez bien les navets, puis coupez leur extrémité.

Coupez-les en doigts ou en tranches reliées d'un côté.

Arrangez les navets dans des pots préparés en mettant la betterave au centre entre eux.

Faites dissoudre le sel et le sucre dans l'eau. Filtrez ce mélange au-dessus des navets.

Couvrez les navets avec une feuille de vigne ou une feuille de chou, puis fermez les pots.

Servez après 20 jours.



Olives à La Coriandre

- 500 g d'olives noires, dénoyautées
- 500 g d'olives vertes, dénoyautées
- 500 g de chillis, épépinés et hachés grossièrement
- 1 bouquet de coriandre, haché fin
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre de graines de coriandre
- ¼ verre d'huile d'olive

Zaytoun Maa Al Kizbara

زيتون مشكل مع كزبرة

Mixed Olives with Coriander



MÉLANGEZ BIEN TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE TERRINE POUR UNE PREPARATIONCONVENABLE POUR ÊTRE SERVI AVEC LES PLATS.



Olives Avec Du Thym Vert

- 500 g d'olives noires, dénoyautées
- 500 g d'olives vertes, dénoyautées
- 1 verre de thym vert haché
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre d'huile d'olive

Zaytoun Maa Al Zaatar

زيتون مع الصعتر الأخضر

Mixed Olives with Oregano



UN MERVEILLEUX ACCOMPAGNON DES PLATS.



Olives Avec Du Thym Vert

Mélangez bien tous les ingrédients.

Disposez le mélange dans une terrine et servez-le avec les plats.



Aubergines Aux Noix

Al Bazinjane Bil Jawz

كبيس الباذنجان بالجوز

Eggplant Pickles



1 kg de petites aubergines ovoïdes sans pépins, écôtées
2 têtes d'ail, pelées et pilées
1 verre de *noix* décortiquées et hachées fin
1 chilli, lavé, épépiné et haché fin
Huile d'olive

L'UN DES PLUS CÉLÈBRES SAUMURES AUX PAYS ARABES.



Aubergines Aux Noix

Lavez les aubergines. Mettez-les dans une marmite et couvrez-les d'eau. Fixez-les avec une assiette renversée. Portez à ébullition sur feu modéré.

Réduisez le feu. Laissez cuire 25 min environ sur feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et égouttez-les bien dans une passoire.

Mélangez bien l'ail avec le hachis de noix et de chilli.

Incisez chaque aubergine de son côté avec un couteau (l'incision doit être petite). Farcissez la partie incisée par le mélange d'ail. Répétez le procédé avec toutes les aubergines.

Rangez-les dans un bocal propre. Couvrez avec l'huile d'olive. Fermez bien.

Laissez dans un endroit sec pour un mois avant de servir avec les plats.



Labneh Réservée

Labneh Makboousseh

لبنة مكبوسة

Strained Yoghurt Reserve



POUR 500 G DE LABNEH

500 g de *labneh*
3 verres d'huile d'olive
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

LA DÉLICIEUSE LABNEH, PRÉPARÉE DU YOGOURT, EST FORMIDABLE QUAND ELLE EST RESERVÉE DANS L'HUILE D'OLIVE.

Labneh Réservée

Salez la labneh et mélangez bien.

Graissez vos mains d'huile, puis mettez 1 cuil. à soupe de labneh au centre de votre paume. Formez une boule de labneh (ayant la forme d'une noix) en l'enroulant entre les mains.

Mettez la boule dans un pot. Répétez le procédé jusqu'à ce que la quantité de labneh finisse.

Couvrez les boules d'huile, puis fermez le couvercle. Réfrigérez 24 h avant de servir.



Olives Aux Noix et Au Chilli

- 500 g d'olives noires, dénoyautées
- 500 g d'olives vertes, dénoyautées
- 500 g de chillis, épépinés
- 1 verre de *noix* décortiquées et hachées
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de poivre de Cayenne en poudre

Zaytoun Maa Fleifleh

زيتون مشكل مع فليفلة

Olives with Chili and Walnut



UN AUTRE MÉLANGE D'OLIVES POUR CEUX QUI AIMENT LE CHILLI.



Olives Aux Noix et Au Chilli

Faites chauffer ½ verre d'huile d'olive dans une casserole. Faites-y sauter le chilli avec le poivre.

Retirez le chilli et mélangez-le avec les olives et la moitié des noix.

Disposez le mélange dans une terrine et décorez-le de noix, puis arrosez-le d'huile.





Boisson Aux Raisins Secs

Charab Al Jallab

شراب الجلاب (الزبيب)

Raisin Drink



500 g de raisins secs, épépinés et moulus
2 citrons, pelées et coupés en fines rondelles
¼ verre de jus de citron
10 verres d'eau
1 verre de sucre

UN BOISSON SPÉCIAL SERVI D'HABITUDE AU MOIS BÉNIT DE RAMADAN.

6

30

40

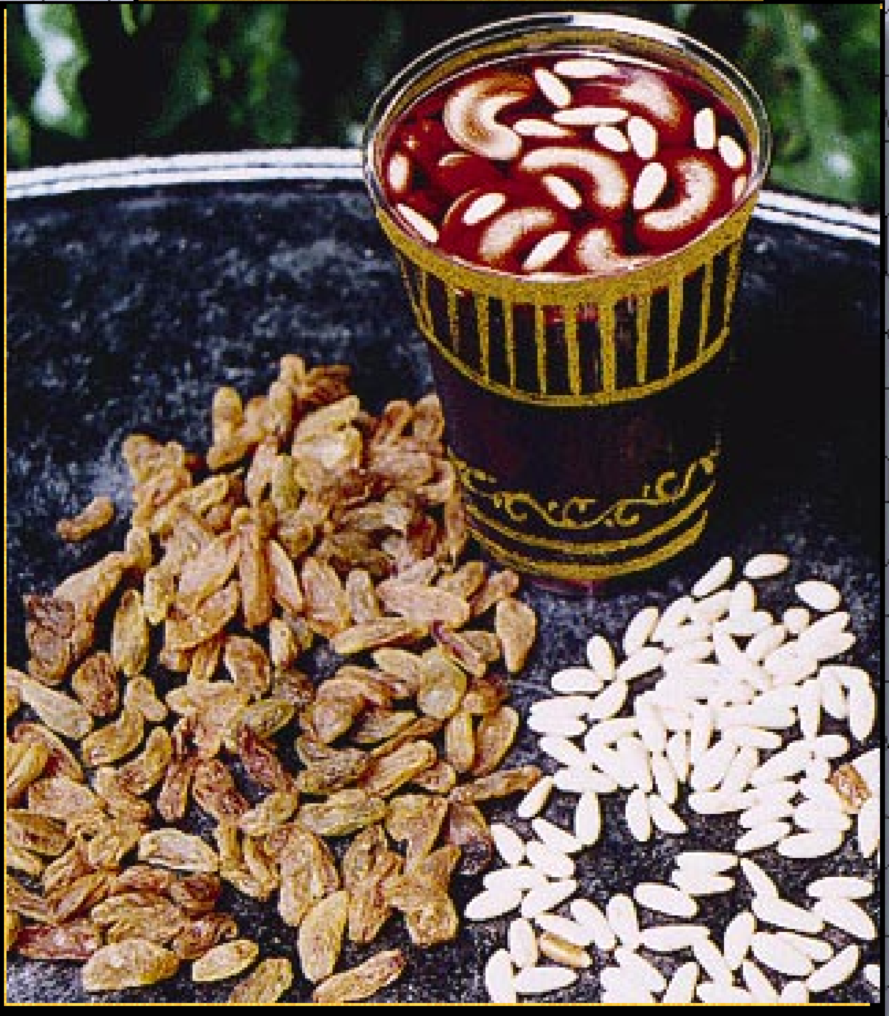
Boisson Aux Raisins Secs

Mettez tous les ingrédients dans une marmite. Faites bouillir 20 min sur feu modéré.

Retirez la marmite du feu. Laissez refroidir.

Versez le boisson dans une bouteille. Fermez bien.
Réfrigérez-le pendant 3 jours en prenant compte de remuer 2 fois par jour.

Filtrez le “Jallab”. Servez-le froid avec comme décoration des graines de pin et de pistaches.



Jus De Goyave

1 kg de goyaves
1 ½ verres d'eau
½ verre de sucre (selon votre goût)

Charab Al Gawwafa

شراب الجوافة

Guava Juice



UN BOISSON NUTRITIF QUI CONVIENT AUX JOURS CHAUDS DE L'ÉTÉ.

5

15

Jus De Goyave

Lavez les goyaves, puis pelez-les.

Mettez-les dans le mixeur électrique. Ajoutez-y le sucre et l'eau.

Malaxez bien, puis filtrez le jus dans une passoire à grille fine.

Réfrigérez-le avant de le servir.



Jus De Grenade

Charab Al Roumman

شراب الرمان

Pomegranate Juice



2 kg de grenades
1 verre de sucre (selon votre goût)
½ verre d'eau
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou eau de rose, selon votre goût)

UN JUS RAFRAÎCHISSANT POUR LES JOURS DE L'ÉTÉ.

5

25

Jus De Grenade

Pelez les grenades et mettez leurs graines dans le broyeur électrique. Faites moudre.

Filtrez le jus obtenu dans une passoire à grille fine. Ajoutez-y le sucre, l’eau et l’eau de fleur d’oranger. Mélangez bien.

Réfrigérez avant de servir avant les repas ou avec les pâtisseries.



Jus De Fraises

Charab Al Farawila

شراب الفراولة

Strawberry Juice



1 kg de fraises, écôtées et bien lavées
1 verre d'eau
½ verre de sucre (selon votre goût)

UN JUS SIMPLE TRÈS DÉLICIEUX ET ATTIRANT PAR SA COULEUR ROUGE.

5

15

Jus De Fraises

Mettez les ingrédients dans le mixeur électrique. Malaxez bien.

Servez froid avec des petits four ou des biscuits.



Boisson Aux Amandes

1 verre d'amandes pelées et moulues
2 ½ verres de lait frais
2 cuil. à soupe de beurre (ou de samneh)
2 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe de sucre

Charab Al Lawz

شراب اللوز

Hot Almond Drink



UN BOISSON RÉCHAUFFANT POUR LES NUITS FROIDES DE L'HIVER.

4

10

10

Boisson Aux Amandes

Dans une casserole, faites revenir la farine dans le beurre fondu sur feu modéré.

Ajoutez les amandes moulues et remuez. Ajoutez le lait et le sucre.

Remuez continuellement jusqu'à ébullition. Servez chaud.



Boisson De Bananes Au Lait

3 bananes, pelées
1 verre de lait froid
¼ verre de jus de fraises
¼ verre de sucre (ou de miel, selon votre goût)

Charab Al Mawz Maa Al Halib

شراب الموز مع الحليب

Banana and Milk Juice



UN BOISSON TRÈS NOURRISSANT POUR VOS ENFANTS.

5

10

Boisson De Bananes Au Lait

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur électrique.

Malaxez bien, puis servez immédiatement.



Cocktail De Fruits

Charab Mouchakkal

شراب مشكل

Cocktail Drink



¾ verre de jus frais de fraises
¾ verre de jus frais de mango
¾ verre de jus frais de goyave (ou ananas)
¾ verre de jus frais de pommes
2 petites bananes, pelées et chacune coupée en 8 rondelles
4 petites tranches du compote de pêches
4 fraises, bien lavées et nettoyées
4 cuil. à soupe de miel
¼ verre de lait frais
¼ verre d'amandes pelées et hachées fin
¼ verre de pistaches décortiquées et hachées fin
4 cuil. à soupe de crème fraîche prête
2 rondelles d'ananas, chacune coupée en 8
2 cuil. à café de sucre (selon votre goût)

UN MERVEILLEUX BOISSON POUR VOS INVITÉS ET UN SUPERBE PETIT DÉJEUNER POUR VOS ENFANTS.

4

15

Cocktail De Fruits

Mettez le jus de fraises, le jus de mango, le jus de goyave, le jus de pommes, le lait, le miel, le sucre, les amandes et les pistaches dans le mixeur éléctrique. Mélangez bien.

Mettez dans chaque verre 4 rondelles de bananes, 1 tranche du compote de pêches et 4 morceaux d'ananas.

Versez le mélange de fruits dans les verres contenant les morceaux de fruits. Décorez chaque verre d'une cuil. à soupe de crème et d'une fraise. Servez froid et aussitôt.



Boisson Au Réglisse

500 g de réglisse en poudre
15 verres d'eau
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pièce de mousseline
Sucre (selon votre goût)
Glace râpée (selon votre goût)

Charab Al Sous

شراب عرق السوس

Liquorice Roots Juice



UN BOISSON PARTICULIER, PRÉPARÉ DE LA POUDRE DE RÉGLISSE QUI EST EXTRAYÉE DE SES RACINES QUI SONT SÉCHÉES.



Boisson Au Réglisse

Mettez la réglisse dans la mousseline avec la moitié du bicarbonate.

Mettez la mousseline dans une terrine. Versez-y 4 verres d'eau sur le mélange. Frottez-le bien jusqu'à avoir une couleur foncée.

Ajoutez-y le reste de bicarbonate et nouez la mousseline en forme d'un ballot. Mettez-la dans un grand bol.

Versez-y le reste d'eau en remuant le ballot de temps en temps. Réfrigérez de 6 à 8 heures.

Versez le jus obtenu dans des verres. Sucrez et ajoutez la glace. Servez tout de suite.



Café Turc

1 ¼ tasses à café d'eau
½ cuil. à café de sucre (selon votre goût)
1 cuil. à café de café en poudre (avec ou sans cardamome pilée, selon votre goût)

Kahwa Turkiya

القهوة التركية

Turkish Coffee



LA PLUPART DES GENS AU MONDE ARABE COMMENCE LEUR JOUR AVEC UNE TASSE DE CAFÉ ARABE.

Café Turc

Mettez l'eau dans une cafetière. Ajoutez le sucre et le café.

Remuez le mélange sur feu modéré jusqu'à dissolution et ébullition. Baissez le feu. Faites bouillir 1 min sur feu très doux (en retirant la cafetière du feu et la retournant pour empêcher l'écume de couler).

Servez le café chaud avec ou sans quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger (selon votre goût).



Café Blanc

Kahwa Bayda’

القهوة البيضاء

White Coffee



1 tasse à café d’eau
1 cuil. à café d’eau de fleur d’oranger
½ cuil. à café de sucre (selon votre goût)
2 graines de cardamome (selon votre goût)

UN CAFÉ EXOTIQUE SERVI APRÈS LES REPAS ONCTUEUX.



Café Blanc

Mettez l'eau dans une cafetière. Ajoutez le sucre. Faites dissoudre en remuant sur feu modéré jusqu'à ébullition.

Ajoutez l'eau de fleur d'oranger (et la cardamome, selon votre goût). Faites bouillir 1 min sur feu très doux.

Servez le café blanc chaud.



الطبخ العربي

Les éléments de base

Sortir

L'oignon

VIDEO PRESENT !

Couper en rondelles:



Tenez la moitié d'un oignon (regardez la photo), puis coupez-la en fines rondelles. Otez l'extrémité.

VIDEO PRESENT !

Hacher l'oignon:

‡ Coupez l'oignon longitudinalement en deux. Mettez l'une des deux moitiés sur une planche. Coupez-la verticalement en plusieur tranches.
‡ Tenez-la bien (regardez la photo) et coupez-la horizontalement en tranches fines.
‡ Hachez finement ou grossièrement selon la recette que vous voulez préparer.







Peler les tomates

‡ Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Otez les pédoncules des tomates, puis lavez-les.

‡ Dessinez un X sur la peau de de la partie inférieure de chaque tomate en vous servant du bout d'un couteau bien affilé.

‡ Plongez les tomates dans la casserole et ébouillantez-les pour 3 min, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire.

‡ Pelez les tomates à l'aide du bout d'un petit couteau. La pelure étant tendre, est facilement enlevée.





L'artichaut

‡ Arrachez la queue des artichauts, retirez toutes les feuilles extérieures à la main, puis utilisez un ciseau pour couper celles qui sont les plus proches du cœur.

‡ Retirez délicatement le foin en vous aidant d'un petit couteau pointu et une cuillère à café.

‡ Rincez les fonds d'artichauts, puis plongez-les dans une terrine d'eau froide salée. Ajoutez-y un peu de jus de citron et de farine pour que leur couleur ne noircisse pas.









Cuisson des Légumes

Les pommes de terre:

‡ Rincez bien les pommes de terre sous l'eau coulante. Plongez-les dans une casserole d'eau salée (le sel préserve leur goût, garde leurs matières nutritives et les empêche d'absorber l'eau). Couvrez et laissez cuire 25 à 35 min jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirez et égouttez.







Les légumes verts (épinards, haricots, asperges...):

‡ Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Certains légumes doivent être rafraîchis à l'eau courante après leur cuisson, puis égouttés comme les haricots, le pissenlit (qui doit être cuit avec une pincée de bicarbonate

Grillage des pommes de terre

‡ Lavez bien les pommes de terre sous l'eau coulante, puis épongez-les. Percez chaque pomme de terre en 6 places à l'aide d'une fourchette. Couvrez chacune avec du papier cellophane, puis mettez-les sur l'égouttoir métallique du four.



‡ Faites chauffer le four à une température assez chaude 220°C. Faites cuire les pommes de terre au four pendant 1 h ou jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.



‡ Retirez-les et laissez-les de côté pour 5 min. Ouvrez prudemment les papiers cellophanes et dessinez un X à l'aide du bout d'un couteau sur la peau de la partie supérieure de chaque pomme de terre. Pressez sur cette partie avec un tissu pour que la pelure s'ouvre.



Le persil (ou la coriandre)

VIDEO PRESENT !

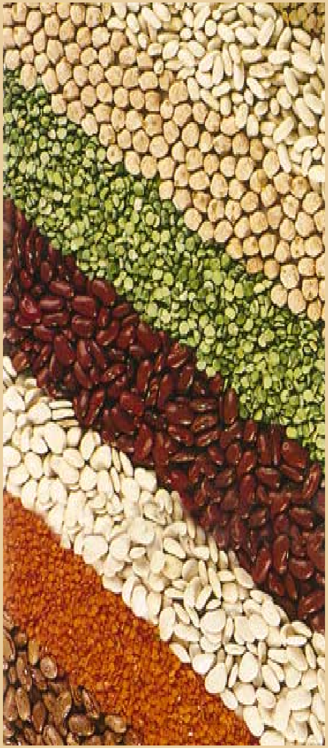
‡ Jetez les brins jaunis ou flétris. Rangez les brins frais en bouquets bien ordonnés.

‡ Mettez un bouquet sur une planche, tenez-le avec la main gauche et un couteau bien affilé à la main droite.

‡ Coupez la partie inférieure des brins (qui ne porte pas de feuilles), puis hachez-les finement ou grossièrement selon la recette.



Les légumes secs et les grains



‡ **Les lentilles:** Pour cuire les lentilles, plongez-les dans leur quadruple d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire sur feu doux (les brunes et les jaunes doivent être macérées la veille dans de l'eau froide).
-Les lentilles brunes: 1 h 30 min, les lentilles rouges: 1 h environ, les lentilles jaunes: 15 min.

‡ **Le pois chiche:** La veille, plongez les pois chiche dans une terrine d'eau (pour 1 verre de pois chiche, 3 verres d'eau). Le lendemain, lavez-les bien, égouttez-les, puis poudrez-les d'un peu de bocarbonate de soude. Laissez-les 30 min de côté. Plongez-les dans une marmite contenant leur quadruple d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h sur feu doux.
N.B: Vous pouvez retirer des pois chiche mi-cuits pour la " Moughrabiyya" et le "Bourghol aux pois chiche".

‡ **Les fèves:** Laissez macérez les fèves sèches dans leur quadruple d'eau avec une pincée de bicarbonate de soude pour 24 h. Lavez-les, égouttez-les, puis faites-les cuire de la même façon suivie pour cuire les pois chiche. Si elles sont fraîches, elles auron besoin de moins temps pour les macérer et pour les cuire.

‡ **Les haricots secs:** La veille, macérez-les dans leur quadruple d'eau. Le lendemain, lavez-les puis égouttez-les. Plongez-les dans leur double d'eau et laissez-les cuire pendant 20 min. Retirez-les et égouttez-les.
N.B: Vous ne devez jamais les laver après les cuire et ne jamais leur ajouter du sel pendant la cuisson puisque cela les rend plus rudes et prolonge le temps de cuisson.

Préparation du poulet

VIDEO PRESENT !



Nous vous présentons 5 pas photographiés pour préparer les poulets déplumés:

‡ Faites passer le poulet au-dessus du feu pour se débarrasser du duvet restant.

‡ À l'aide d'un couteau bien affilé, coupez les pattes, la tête et les bords des ailes.

‡ Incisez le poulet de son cou pour l'ouvrir. Otez-en les membres intérieurs, y inclus les poumons et la graisse.

‡ Coupez la queue du poulet, puis ouvrez-le de sa partie inférieure et retirez la graisse et tous les membres intérieurs (l'estomac, le foie, etc…).

‡ Lavez le poulet plusieurs fois avec de l'eau et du savon de l'intérieur et de l'extérieur. Il est prêt à être cuit, vous pouvez le couper, selon sa préparation.

Coupage du poulet en 4 portions

VIDEO PRESENT !

Une façon très facile pour obtenir 4 portions de poulet:

‡ Coupez la cuisse du poulet avec un couteau bien affilé. Répétez de même avec l'autre cuisse.



‡ En vous servant des cisailles, séparez le poitrail de la colonne vertébrale, puis divisez-le en deux portions.

‡ Vous avez maintenant 4 portions: 2 cuisses et 2 poitrails.



Coupage du poulet en 8 portions

VIDEO PRESENT !



C'est la façon idéale pour couper un poulet. Vous avez besoin d'un couteau tranchant et d'une paire de cisailles de cuisine:

‡ En vous servant du couteau, coupez la partie joignant la cuisse au poulet. Séparez, avec le couteau, la cuisse de la patte. Répétez de même avec la seconde cuisse. Vous aurez 4 portions.

‡ Coupez les ailes du poulet. En vous servant des cisailles, séparez le poitrail de la colonne vertébrale.

‡ Utilisant les cisailles, divisez le poitrail en deux.

‡ Vous avez maintenant 8 portions de service: 2 ailes, 2 pattes, 2 cuisses et 2 poitrails. Le dos peut être utilisé pour la prépartion des consommés.

Désossement du poulet

VIDEO PRESENT !

Vous voulez désosser le poulet au lieu de l'acheter prêt ? Suivez ces pas en vous servant d'un désosseur:



‡ Incisez la peau du poulet en bas de la colonne vertébrale. D'une part du poulet, coupez entre le carcasse et la chair, pour séparer aisément la chair de l'os et coupant à travers les joints de la cuisse et de l'aile. Répétez le procédé de l'autre part du poulet.

‡ Saisissez la cage thoracique loin du poulet. Retirez la cage avec prudence en bordant le désosseur sur l'os du poitrail.

‡ Saisissez avec une main le bout du joint de la cuisse. Coupez la chair tout autour de la partie supérieure de l'os en descendant au second joint. De nouveau, coupez la chair tout autour en descendant à l'extrémité ou au bout du joint que vous saisissez. L'os se débarrassera de la chair. Répétez de même avec la seconde cuisse.

‡ Coupez la pointe des ailes au second joint. Descendez en enlevant la chair tout autour l'os des ailes jusqu'à leur dernier joint. Pliez la viande des cuisses et des ailes vers l'intérieur. Vous pouvez maintenant la farcir ou la couper selon votre choix de cuisson.

Troussage du Poulet

VIDEO PRESENT !

Troussez le poulet pour garder sa forme pendant la cuisson et pour le présenter en une vue délicieuse et attirante.

‡ Nouez la ficelle autour du bout du queue du poulet puis autour des pattes.

‡ Faites passer la ficelle entre les pattes puis jusqu'à et autour les ailes.

‡ Retournez le poulet et nouez la ficelle fermement entre les ailes.



Rôtir le poulet

‡ Badigeonnez le poulet de beurre. Posez-le sur un égouttoir métallique dans un plateau à four. Enfournez-le 20 min à une température modérée (180°C).



‡ Retournez-le sur le dos, arrosez-le de bouillon (qui l'entoure), puis enfournez-le de nouveau pour 20 min, en l'arrosant souvent.



‡ Incisez une fourchette dans sa cuisse. Si aucun liquide n'apparaît, alors il est cuit. Sinon, faites-le cuire de nouveau au four pendant 10 min, en l'arrosant souvent.



Préparation des poissons

VIDEO PRESENT !



‡ Ecaillez le poisson avec le bout d'un couteau (ou un couteau spécial) du queue à la tête.

‡ Coupez les ouïes à l'aide d'une paire de cisailles de cuisine.

‡ À l'aide d'un couteau bien affilé, ouvrez le poisson profondément de son ventre de la partie inférieure de la tête jusque là où commence la queue.

‡ Videz-le et nettoyez son intérieur.

‡ Passer le poisson plusieurs fois sous l'eau fraîche en le bien lavant de l'intérieur, puis essuyez-le.

Coupage du poisson en filets

VIDEO PRESENT !

1re méthode:

(poisson écaillé et vidé):

‡ Coupez la tête du poisson à l'aide d'un couteau tranchant.
‡ Coupez les branchies avec des cisailles de cuisine.
‡ Faites passer le couteau horizontalement entre les arêtes et la chair du poisson en coupant pour obtenir un filet.
‡ Répétez de la même façon de l'autre côté.
‡ Vous avez 2 filets prêts à cuire.



2me méthode:

(poisson vidé):

‡ Coupez la tête du poisson à l'aide d'un couteau tranchant.
‡ Coupez les branchies avec des cisailles de cuisine.
‡ Faites passer le couteau horizontalement entre les arêtes et la chair du poisson en coupant pour obtenir un filet.
‡ Répétez de la même façon de l'autre côté.
‡ De nouveau, faites passer le couteau horizontalement entre la peau et la chair du filet. Eloignez le filet de la peau.
‡ Répétez de la même façon avec le deuxième filet. Les filets sont prêts à cuire.

Préparation des Sardines

Petite sardine (7 cm environ):

‡ Tenez le poisson de son dos avec la main gauche et tenez sa tête avec la main droite.
‡ Pliez la tête vers le bas, puis retirez-la en enlevant avec elle tous les membres intérieurs. Si la tête se coupe, ouvrez le poisson et videz-le.
‡ Passez le poisson plusieurs fois sous l'eau fraîche en le bien lavant de l'intérieur. Essuyez-le et mettez-le dans une passoire. Répétez de la même façon avec les autres poissons.
‡ Salez les poissons. Ils sont prêts à cuire.

Moyennes et Grandes Sardines:

‡ Ecaillez le poisson. Ouvrez son ventre et videz-le avec la main.

‡ Lavez le poisson plusieurs fois sous l'eau coulante de l'intérieur et de l'extérieur. Essuyez-le, puis mettez-le dans une passoire.

‡ Répétez de la même façon avec les autres poissons. Salez-les.

N.B: Vous pouvez vider le poisson en retirant sa tête qui doit être coupée un peu du côté du dos.

Préparation des "Mixed Nuts"

‡ Le Sésame: Si Vous l'avez acheté cru et non prêt, faites-le griller sans huile (ni beurre) dans une poêle.
‡ Les Graine de Pin: Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de graines de pin). Egouttez-les.
‡ Les Amandes: Plongez les amandes dans une casserole d'eau chaude. Laissez-les macérer pendant 20 min.
Retirez-les, pelez-les, puis fendez-les en deux. Lavez-les, puis épongez-les.
Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre d'amandes). Egouttez-les.
‡ Les Arachides ou Cacahouètes: Faites-les griller dans une poêle sans huile ni beurre. Retirez-les du feu et laissez-les refroidir. Peles-les et fendez-les en deux.
‡ Les Pistaches: Plongez les pistaches dans une casserole d'eau chaude.



Laissez-les macérer pendant 20 min. Retirez-les, décortiquez-les, puis fendez-les en deux. Lavez-les, puis épongez-les. Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de pistaches). Egouttez-les.
‡ Les Noix Décortiquées: Plongez les noix dans une casserole d'eau froide. Laissez-lesmacérer pendant 1 h environ ou jusqu'à ce que vous remarquiez que leur couleur est devenue plus claire. Lavez-les, épongez-les, puis faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de noix). Egouttez-les.
‡ Les Anacardes: Lavez-les, épongez-les, puis faites-les frire dans un peu d'huile.
‡ Les Noisettes: Faites-les griller sur la plaque du four (ou dans une poêle) sans huile ni beurre.Retirez-les, laissez-les refroidir, pelez-les, puis fendez-les en deux.

Tables

Température du Four

	°C	°F
Électrique:		
Très doux	120	250
Assez doux	150	300
Doux	160-180	325-350
Moyen	180-200	375-400
Assez chaud	210-230	425-450
Chaud	240-250	475-500
Très chaud	260	525-550
Gaz:		
Très doux	120	250
Assez doux	150	300
Doux	160	325
Moyen	180	350
Assez chaud	190	375
Chaud	200	400
Très chaud	230	450



Convertir rapidement

g	oz	ml
30	1	30
60	2	60
125	4	125
250	8	250
370	12	370
500	16	500



Mesures Métriques

1/4 verre = 60ml
1/3 verre = 85ml
1/2 verre = 125 ml
2/3 verre = 170 ml
3/4 verre = 180 ml
1 verre = 250 ml
2 verres = 500 ml
3 verres = 750 ml
4 verres = 1 litre

1/4 cuil. à café = 1.5 ml
1/2 cuil. à café = 3 ml
3/4 cuil. à café = 4 ml
1 cuil. à café = 5 ml
1 cuil. à soupe = 15 ml

10 Conseils pour Gagner du Temps

Essayez de suivre ces conseils, vous auriez certainement plus de temps de repos.

‡ Organisez votre cuisine en une façon que tout ce que vous voulez soit à votre disposition.

‡ Si vous êtes de celles qui sont très ordonnées, cela vous aidera à préparer plus rapidement les plats et à avoir plus de temps libre avant et après les repas.

‡En cuisinant, n'hésitez pas à demander de l'aide si quelqu'un peut vous en offrir.

‡ Chaque semaine, préparez une liste des repas que vous allez préparer. Vous visez alors à aller une seule fois par semaine au supermarché pour acheter les ingrédients nécessaires.

‡Prenez l'habitude de visiter un seul supermarché, cela vous aidera à mémoriser le contenu des rayons et alors à écrire plus facilement la liste de vos besoins.

‡ Cherchez toujours les nouveaux produits, comme les sauces et les consommés…, prêts qui sont destinés à faciliter le procédé de cuisiner.

‡ Préparez des quantités doubles des favorites comme les soupes, les ragoûts et les sauces; mettez leur moitié au freezer. Elles seront prêtes, vous n'avez qu'à les chauffer quand vous en aurez besoin.

‡ Réservez les repas surgelés dans des récipients convenables pour être mis au freezer, au micro-onde, sur table et au lave-vaisselle.

‡ Achetez les produits presque prêts comme les fromages râpés, les viandes hachées, les poulets préparés et désossés, les pâtes,…Plusieurs marchands de légumes et des supermarchés préparent des salades fraîches et des mélanges de légumes pour les soupes et les ragoûts.

‡ Si les fruits sont moins chers que d'habitude, achetez en des quantités supplémentaires et mettez-les au freezer pour les utiliser pour la préparation des desserts ou en décoration.

Ustensiles de Cuisine: Salades

1. Bols pour mixage
2. Serviettes de cuisine
3. Passoire et Araignée
4. Moules
5. Mandoline
6. Presse-citron
7. Moulin à poivre
8. Ciseau de cuisine
9. Presse-ail
10. Mélangeur de salades
11. Verres gradués
12. Hacheuse Rotatif
13. Enclave des œufs
14. Louche (présentation attirante des fruits en forme de boules)
15. Eplucheuse et évideuse des légumes
16. Cuillères pour mesurage
17. Fourchette pour mixage
18. Hacheur et éplucheur
19. Petite et fine passoire
20. Serveuses de salade
21. Fouets manuels



Ustensiles de Cuisine: Hors d'Œuvre

1. Spatules
2. Rouleau à pâtisserie
3. Broyeur et Mixeur éléctrique
4. Grattoir / Raclette
5. Presse-ail
6. Cornemuse
7. Badigeonneur à pâtés
8. Pinceau pour badigeonner
9. Ustensiles de décoration
10. Plateau à moules
11. Plateau du four
12. Egouttoir métallique à four
13. Fouets manuels
14. Couteaux tranchants (bien affilés)
15. Couteau Spatule
16. Plats de service
17. Cruches
18. Friteuse électrique
19. Plat creux de service
20. Bol pour mixage
21. Couteaux à tout usage
22. Napperons de papier



Ustensiles de Cuisine: Viandes

1.Manique
2.Pot-au-feu / Faitout
3.Casserole / Daubière
4.Sauteuse
5.Ficelle à cuisine
6.Couteau et fourchette à découper
7.Désosseur
8.Tenailles / Pincettes
9.Poêle à frire
10.Cuillères en bois
11.Ecumoire
12.Tranche-lard / Hacheur
13.Coupeur
14.Plateau et égouttoir à rôtir
15.Planche pour coupage
16.Rouleau à Pâtisserie
17.Passoire
18.Bol / Cuvette / Jatte pour mixage
19.Cisailles



20.Plat allant au four
21.Cuillères et verres gradués
22.Badigeonneuse-arrosoir (de beurre fondu ou d'huile)
23.Pinceau pour badigeonnage
24.Couvercle à étuvée, non aspersoir

Autocuiseur / Autoclave

Il est très essentiel dans la cuisine surtout pour racourcir le temps de cuisson.

Cuisson de la viande:

* 2 h dans une marmite
* 30 à 40 min dans un autocuiseur

Cuisson des graines et légumes secs:

* 1 h à 2 h dans une marmite
* Autocuiseur:
  - 15 min pour les lentilles brunes
  - 10 min pour les pois chiche
  - 15 min pour les fèves sèches

Le genre des graines influence le temps de cuisson: celles qui sont séchées depuis longtemps auront besoin plus de temps que celles qui sont nouvellement séchées comme les graines de fèves vertes. Le temps que nous vous avions donné, est celui de celles qui sont d'une bonne qualité ou alors vous devez rectifier le temps de cuisson selon le genre disponible.

Préparation De La Table





1. Mettez le plat essentiel sur la table. Mettez au-dessus le plat d'hors d'œuvre, puis le bol de soupe. Mettez le plat de beurre en haut à gauche du plat.
2. Posez un couteau à droite du plat et une fourchette à son gauche. Mettez le couteau à beurre près du plat de beurre.
3. Posez le couteau d'hors d'œuvre à droite du 1er couteau, puis à sa droite la cuillère à soupe. Mettez la fourchette d'hors d'œuvre à gauche de la 1ere fourchette.
4. Posez la fourchette du dessert en haut du plat, sa partie d'où l'on tient à gauche. La cuillère en haut de la fourchette, sa partie d'où l'on tient à droite.
5. Mettez les verres à droite du plat en haut de la cuillère à soupe, commençant par le verre des jus, le verre d'eau, puis les autres verres essentiels avec le plat.

Bon Appétit

Services de Table

1. Cuillère, Fourchette et couteau
2. Louche à Soupe
3. Couteau de Beurre
4. Fourchette et couteau de Poissons
5. Serveuses de Poissons
6. Spatule
7. Serveuses de Salade
8. Louche à Sauce
9. Coupeurs en Tranches
10. Fourchette de Grillage
11. Couteau de Fromage
12. Coupeurs de Tartes



Décorez Votre Table Avec Des Fleurs



Les fleurs favorisent toujours la table à manger d'une apparence attrayante. Pour cette raison là, nous vous présentons une simple idée qui a le but de vous offrir une bonne odeur, une belle vue et une ambiance romantique.
Vous aurez besoin d'un bol de verre ou de céramique, ayant un large goulot.
Remplissez-le d'eau en le laissant vide de 2 cm au-dessous du bord.



Avec des ciseaux, coupez les tiges des fleurs entièrement. Arrangez les fleurs les plus grandes (comme les roses et les tulipes) sur la surface de l'eau.



Ajoutez quelques fleurs d'orchidées, qui avec leur forme exotique, offrent une apparence originale à l'arrangement.



Finalement, ajoutez 3 ou 4 petites bougies à l'arrangement.

N.B: Soyez prudentes pour ne pas surcharger le bol de fleurs pour éviter leur brûlure quand vous allumez les bougies).

Préparation des Crevettes

VIDEO PRESENT !

‡ Tenez la crevette et pliez sa tête.

‡ Retirez-la de la coquille.

‡ Décortiquez la crevette, puis coupez les extrémités à l'aide des cisailles de cuisine en laissant la queue.

‡ Coupez les extrémités ou les pattes du queue.

‡ Incisez la crevette avec le bout d'un couteau.

‡ Videz-le en enlevant la veine qui se trouve tout au long de son dos.

‡ Répétez de la même façon avec les autres crevettes. Elles sont prêtes à cuire.



Pour préparer 3 litres

1 poulet de 1.5 à 2 kg, prêt à cuire (ou portions de poulet)
1 citron, coupé en deux
2 branches de thym
1 branche de céleri, hachée
4 brins de persil
1 feuille de laurier
Graines de poivre noir
Gros sel

<u>N.B:</u> Si vous ne voulez pas utiliser le consommé aussitôt, versez-le dans un ou plusieurs récipients munis de couvercles, puis mettez au réfrigérateur.

Consommé De Volaille

‡Posez le poulet dans une marmite. Ajoutez de l'eau pour recouvrir.



‡ Portez à ébullition sur feu modéré en écumant au fur et à mesure et en ajoutant de temps en temps quelques gouttes de citron (pour garder la clarté du bouillon).



‡ Réduisez le feu, puis ajoutez-y le persil, le thym, le céleri et la feuille de laurier. Salez et poivrez. Laissez cuire 1 h 15 min à petits frémissements, sans couvrir (ajoutez de l'eau si nécessaire pour empêcher le bouillon de bouillir).



‡ Retirez la marmite du feu, puis retirez le poulet et mettez-le dans une passoire. Garnissez une passoire, posée sur un grand récipient, avec une mousseline. Filtrez le bouillon dans la passoire, retirez-la.



‡ Goûtez le bouillon, rectifiez-le de sel si nécessaire. Laissez-le refroidir de côté. Couvrez-le et mettez-le au réfrigérateur pour une nuit. Le lendemain, retirez la graisse figée à la surface. Le consommé est prêt.



Consommé De Viande

Pour préparer 2.5 litres

<u>Ingrédients:</u>

2 kg d'os avec la viande de bœuf dégraissée
2 moyens oignons, pelés et coupés en anneaux
2 branches de céleri, hachées
½ verre de poireaux hachés
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
3 feuilles de laurier
2 bâtons de canelle
1 pincée de poivre blanc

‡ Faites chauffer la samneh dans une grande marmite. Faites-y dorer la viande.

‡ Ajoutez-y l'oignon, le céleri, le poireau, les feuilles de laurier, les condiments et de l'eau pour recouvrir.

‡ Portez à ébullition en écumant au fur et à mesure, puis laissez cuire pendant 1 h sur feu doux.

‡ Filtrez le bouillon, laissez-le refroidir, puis dégraissez-le avec une cuillère (ou en passant à sa surface des morceaux de papiers absorbants).

<u>N.B</u>: Si vous ne voulez pas utiliser le consommé aussitôt, versez-le dans un ou plusieurs récipients munis de couvercles, puis mettez au réfrigérateur.



Riz Simple



Pour 4 personnes
Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min environ

<u>Ingrédients:</u>
2 verres de riz rond
3 verres d'eau ou de bouillon (4 verres si riz long)
4 cuil. à soupe de vermicelle cassée
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

‡ Rincez le riz à l'eau froide, égouttez-le dans une passoire à grille fine, puis épongez-le dans un linge.

‡ Dans une cocotte, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez le riz et faites-le revenir sur feu modéré, en mélangeant constamment, jusqu'à ce qu'il commence à se colorer.



‡ Ajoutez l'eau. Salez et portez à ébullition. Remuez une seule fois. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 20 min sur feu doux.



‡ Retirez la cocotte du feu. Laissez le riz refroidir 10 min de côté. Faites-le bouffer avec une fourchette.

‡ Servez-le chaud avec les plats de viande, de légumes ou de poulets.

<u>N.B:</u> Pour préparer le riz à la vermicelle, vous devez la faire blondir au beurre avant d'ajouter le riz.

Riz Pilaf Brun

Pour 4 personnes
Préparation et Cuisson: 40 min environ

Ingrédients:

2 verres de riz long
1 oignon, haché fin
½ verre de champignons hachés en conserve
4 verres d'eau
1 cuil. à soupe de samneh
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

‡ Rincez le riz à l'eau froide, égouttez-le dans une passoire à grille fine, puis épongez-le dans un linge.

‡ Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y sauter l'oignon jusqu'à ce que sa couleur devienne rouge-brun.

‡ Faites brunir, en remuant, le sucre dans une cocotte. Ajoutez-y l'eau, l'oignon et portez à ébullition sur feu modéré.

‡ Ajoutez-y le riz, réduisez le feu et continuez la cuisson 20 min sur feu doux.

‡ Ajoutez le champignon et faites cuire 5 min. Servez aussitôt avec les plats de viande et de ragoûts.

N.B: De même, au lieu d'utiliser le sucre, ajoutez l'eau à l'oignon et faites bouillir pour 10 min.
Filtrez le liquide brun obtenu au-dessus d'une cocotte et faites-y cuire le riz.



Sauce d'Ail (1)

Pour préparer 1 verre
Préparation: 20 min environ

<u>Ingrédients:</u>
¼ verre de jus de citron
½ verre d'huile d'olive
1 moyenne tête d'ail, pelé
½ cuil. à café de sel

‡ Pilez l'ail avec une pincée de sel.

‡ Mettez l'ail pilé avec l'huile, le jus de citron et le reste du sel dans le mixeur électrique.

‡ Fouettez bien le mélange jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une mayonnaise.

‡ Versez la sauce d'ail dans une cassole et servez-la avec de la viande grillé ou du poulet.



Sauce d'Ail (2)

Pour préparer 1 verre
Préparation: 20 min environ

Ingrédietns:
¼ verre de jus de citron
½ verre d'huile d'olive
5 gousses d'ail, pelées et pilées
8 petits cubes de pommes de terre, légèrement frits
½ cuil. à café de sel

‡ Pilez bien les pommes de terre dans un bol.

‡ Mettez les pommes de terre pilés, l'ail, l'huile, le jus de citron et le sel dans le mixeur éléctrique.

‡ Fouettez bien le mélange jusqu'à ce qu'il soit doux et épais.

‡ Versez la sauce d'ail dans une cassole et servez-la avec les plats grillés.



Sauce Au Pâte De Sésame (Taratour)

Pour 3 personnes
Préparation: 15 min

<u>Ingrédients:</u>

½ verre de tahina (pâte de sésame)
¼ verre de persil haché fin
¼ verre d'eau
½ verre de jus de citron
3 gousses d'ail, pelées et pilées
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Une saveur exotique annonce cette exceptionelle sauce libanaise, servie pour enrichir les entrées et les plats de résistence.

‡ Dans une terrine, remuez la tahina en incorporant régulièrement l'eau et le jus de citron.

‡ Fouettez bien le mélange à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il devienne velouté.

‡ Ajoutez l'ail. Salez et délayez bien. Goûtez, rectifiez de jus de citron ou de sel si nécessaire.

‡ Ajoutez la moitié du persil et mélangez bien. Servez le "*Taratour*" parsemé de persil avec des poissons ou du falafel.



VIDEO PRESENT !

Pour 8 personnes
Préparation: 25 min

Ingrédients:
5 verres de farine
1 ¼ verres d'eau tiède
½ verre d'huile végétale
½ verre d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de sel



Pâte Essentielle

‡ Tamisez la farine sur le plan de travail.

‡ Mélangez-la avec le sucre et le sel. Creusez le mélange en fontaine.

‡ Versez-y les deux genres d'huile.

‡ Mélangez rapidement avec les doigts.

‡ Incorporez l'eau régulièrement en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

‡ Pétrissez-la sur une planche saupoudrée de farine jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique (vous pouvez de même utiliser un mixeur électrique).

‡ Couvrez-la avec une étoffe mouillée et laissez-la (dans un endroit chaud) jusqu'à ce qu'elle double de volume (6 h).

N.B: Pour "Nids Au Viande" et "Pâtés Au Thym Sésamé", même préparation que cette pâte mais vous devez substituer l'huile par 1 cuillère à café de levure dissoute dans ¼ verre d'eau tiède.

Pour préparer 8 verres de yogourt
ou 500 g de labneh

<u>Ingrédients:</u>
2 litres de lait
1/3 verre de yogourt

Yogourt et Labneh

<u>Yogourt:</u>

‡ Faites bouillir le lait. Retirez-le du feu et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il devienne tiède.

‡ Incorporez le yogourt, en remuant, dans le lait. Couvrez la marmite et enveloppez-la avec une étoffe de laine. Laissez-la dans un endroit chaud pour 6 h.

‡ Retirez l'étoffe, laissez le yogourt refroidir, puis mettez-le au réfrigérateur pour 4 h environ avant de le servir.



<u>Labneh:</u>

‡ Versez le yogourt dans un sac de mousseline.

‡ Suspendez le sac et laissez-le égoutter pour 12 h.

‡ Versez la labneh dans une terrine. Salez, mélangez bien, puis arrosez-la d'huile d'olive. Servez.

<u>N.B:</u> Vous devez augmenter le temps de suspension si vous avez augmenté la quantité du yogourt.

Yogourt Cuit

1 ½ kg de yogourt
1 œuf battu (selon votre goût)
2 cuil. à soupe de farine de maïs
1 cuil. à café de sel

‡ Filtrez le yogourt à l'aide d'une passoire à grille fine, garnie d'une mousseline, au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y l'œuf battu (ou le blanc d'1 œuf).

‡ Faites diluer la farine de maïs dans un verre d'eau. Ajoutez la solution obtenue au yogourt. Malaxez pour 2 min.

‡ Mettez la cocotte sur feu modéré et portez à ébullition en remuant.

‡ Retirez du feu. Le "Yogourt Cuit" est prêt pour être utilisé comme base de plusieurs plats.



Aujourd'hui, quand on parle d'un repas agréable et satisfaisant, nous choisissons invariablement l'usage des ingrédients frais. C'est pour cette raison là que les salades sont populaires: Rien de ce que vous servirez ou mangerez pourra paraître ou goûter plus frais. Alors n'oubliez jamais que la fraîcheur de la salade nous offre le bénéfice d'une bonne santé.
L'origine du mot "salade" est le latin "sal" qui signifiait le sel puisque les premières salades Romaines consistaient de légumes et d'herbes sauvages assaisonnés de sel. De là, cette habitude s'est développée jusqu'à ce que la salade joignit son sens large et actuel.
Les salades peuvent être servies au début d'un repas, ou comme une entrée élégante, ou comme un amuse-gueule merveilleux, ou un accompagnement nécessaire d'un plat. Parfois une salade vigoureuse est cosidérée elle-même un repas. Nous vous présentons 12 salades différentes: Chacune accompagnée d'une photo colorée pour vous montrer son apparence finale. Vous n'avez maintenant qu'à préparer une salade fraîche et fabuleuse en peu de temps.
Commencez par le "Fattouche". Accompagnez votre plat de résistance suivant de la salade de "Betteraves au Tahina". Faites de la salade une vedette avec la "Tabbouleh Libanaise".
L'assaisonnement essentiel utilisé dans nos salade est formé d'ail, de jus de citron et d'huile d'olive. Vous pouvez remplacer le jus de citron par le vinaigre ou par la mélasse de grenade.
Nous souhaitons que vous alliez aimer nos recettes et qu'elles vous encouragent à créer votre unique salade, c'est le but de tout meilleur livre de cuisine.
Finalement, un proverbe grec dit: "Mangez cresson et gagnez esprit".



HORS-D'ŒUVRE

De nombreuses personnes prennent plaisir en servant et en mangeant des “Hors d’œuvres” qui signifient les plats séparés du plat de résistance, qui piquent l’appétit ou modèrent la faim stimulée par un boisson. La cuisine Libanaise est la meilleure dans ce domaine.
Faites de tout repas une célébration speciale en choisissant l’un de nos délicieux et éclatants hors d’œuvres.
Eblouissez vos invités par une variété de plats appétissants qui ont l’intention d’être provocants et qui vous permettent de jouir les plats qui sont trop marqués en goût ou trop onctueux pour qu’ils soient mangés en larges quantités.
Nous vous présentons 26 plats appétissants, inventés pas seulement pour le fait qu’ils sont délicieux mais aussi pour le fait qu’ils sont faciles à préparer et peuvent être servis comme un repas léger au dîner.
Commencez par l’exotique “Kibbé Crue”, passez par les plats à l’huile et n’oubliez pas le “Hommos Bil Tahina” et le “Falafel”. Vous allez certainement jouir de cette découverte de plats et sûrement vous allez avoir une idée pour le repas suivant.
Faites que votre table soit vigoureuse avec les divers plats de “Meza” pour avoir un repas riche et réussis.



suivant
retour
index

PÂTÉS

Les pâtés sont un constituant omniprésent de la table Arabe: Nos parents les préparent depuis toujours et nos ancêtres le faisaient de même et c'est pour cette raison là que ce genre de plat apparaît dans la plupart des repas et surtout ceux qui sont préparés avec la pâte à brick ou les feuilles de filo.

Les genres de pâtés varient d'un pays à l'autre. La pâté peut changer et de même la farce mais en toujours ayant un goût inoubliable.

Dans nos recettes nous vous présentons plusieurs choix délicieux et exotiques. Éblouissez vos invités avec les "Cigarettes", jouissez-les par les "Rissoles" et les "Nids de viande", et n'oubliez pas de servir les "Pâtés au Thym" au petit déjeuner avec du thé. Servez les pâtés avec les hors d'œuvres, ou avec la salade avant le plat de résistance, ou comme un repas léger. De même, ils peuvent constituer un repas léger et spécial appelé "brunch" qui combine le petit déjeuner avec le déjeuner.



Enfin, nous vous encourageons de créer une savoureuse farce qui formera un merveilleux et unique genre de pâtés.

suivant
retour
index

Nombreuses personnes ont des souvenirs de nuits froides ou de jours de maladie avec des bols de soupes chaudes qui chauffaient les tréfonds de nos cœurs. Pour certains, c'est la soupe au poulet; pour d'autres, c'est la soupe aux épinards. Pour moi c'est la soupe aux tomates que j'associe avec la sécurité des jours simples.

A travers notre vie, nous étions conseillés de manger la soupe parce qu'elle était favorable pour notre santé. Les diététiciens s'accordent de tout cœur avec ce conseil maternel. En effet, un bol de bouillon, de consommé, de cotriade, de bisque ou n'importe quel genre de soupe, est d'habitude bondé d'aliments nutritifs. Presque toutes les soupes contiennent des légumes frais.

La soupe peut être servie au début d'un repas ou si elle est onctueuse, elle peut alors être considérée comme un léger repas.

Nous vous présentons 7 soupes: Commencez par la "Soupe aux Lentilles" et n'oubliez pas de goûter la "Soupe Citronnée de Bette" et la "Soupe Légumière", souhaitant que vous aimiez la variété de nos soupes.



suivant
retour
index

Le riz est devenu la nourriture la plus favorable dès que chacun de nous, tout petit, a pu tenir une cuillère. Étant pour longtemps la denrée de première nécessité du régime alimentaire pour une grande partie de la population, le riz a acquis un nouveau statut parmi les gourmets puisqu'il est l'un des aliments les plus versatiles dans la cuisine moderne. Le riz est très délicieux si mangé seul, et c'est ce qui nous rend à vous offrir de nouvelles recettes. Il est suffisament doux pour être un ideal accompagnon des plats. Ses propriétés d'un absorbant des jus le rend le meilleur point de départ pour une grande rangée de triomphes culinaires. La plupart des pays du monde ont réalisé des recettes magiques avec cette graine.
Nos 8 recettes vous sont offertes de plusieurs pays Arabes. Elles étaient choisies comme étant les meilleurs et les plus célèbres parmi d'autres. Jouissez-vous de ces merveilleux goûts que vous offrira nos recettes de riz.



suivant
retour
index

LÉGUMES SECS ET GRAINS

Commencez à explorer avec nous la rangée fabuleuse des grains et des légumes secs, et vous allez remarquer combien c'est facile de les mélanger avec d'autres ingrédients pour former une grande variété de plats tentants. Ils sont aussi très bourratifs et sont de même un moyen formidable et économique pour servir un grand nombre de gens.

Dans notre glossaire, nous décrivons les grains et les légumes secs utilisés dans nos recettes; ils sont très fascinants par leur couleur terreuse et leur forme différente. Ce sont des paquets très nutritifs: Ils contiennent des protéines, des fibres et des glucides complexes. Les lentilles, les pois chiche, le riz, les haricots, le couscous et plusieurs genres de bourghol, se trouvent tous dans nos recettes. Jouissez vous et surtout vos enfants de ces riches plats offerts à vous par plusieurs pays Arabes. Vous n'avez maintenant qu'à les essayer.



suivant

retour

index

Si vous prenez du plaisir à bien manger, vous allez certainement jouir de cette section. Manger la nourriture exacte est très essentiel pour notre santé. C'est pour cette raison là que les légumes sont très importants. Ils ajoutent de la couleur et de la vitalité à votre nourriture. Ils ne contiennent ni de cholesterol ni de glycérides. Ils sont empaquetés de vitamines, de fibres et des minéraux et peu de calories, alors vous pouvez les manger librement même si vous faites un régime. Avec un triomphe de saveurs et de textures, nous avons utilisé une fabuleuse rangée de légumes pour ces recettes choisies des pays du monde Arabe. Elles sont innovatives mais pas difficiles à préparer en vous offrant nouvelles façons pour les favorites et en plus la chance d'essayer des légumes que vous n'en avez même pas penser à utiliser comme la corète potagère et le gombo. Les légumes sont fantastiques pour être utiliser. Ils sont simples et faciles à manipuler, à mélanger et à harmoniser brillamment avec tous les genres des ingrédients tentants. Vous allez trouver une éclatante variété de plats de légumes, avec ou sans viande. Goûtez ces plats. C'est une expérience que vous ne devez pas rater. Vous allez certainement tenter votre goût avec notre selection rafraîchissante de recettes de légumes.



index
retour
suivant

Le poulet descende du volaille indien du sauvage jungle rouge. Il appartient aux espèces “Gallus Gallus” qui étaient domestiquées depuis au moins 4000 années. Pas depuis longtemps, la viande et les œufs du poulet ont commencé à devenir des produits massives de consommation. Les dindes sont natives d’Amérique du Nord. Les meilleures oies domestiquées sont celles de Toulouse.

Un plat de volaille n’est plus considéré luxueux comme avant puisqu’il est maintenant disponible pour tout le monde et d’un prix raisonnable. De même, les volailles sont faciles à préparer et de plusieurs façons.

Dans notre livre, nous vous présentons les methodes pour préparation, troussage, désossement, coupage et dorage des volailles. Etant le plat classique le plus favorable pour tout le monde, vous allez rencontrer 19 splendides recettes, chacune ayant sa specialité. Chaque pays Arabe vous a offert un plat formidable. Alors goûtez et donnez votre avis.



suivant
retour
index



À travers la vie, l'homme est habitué depuis toujours à manger de la viande. Les premiers hommes sur terre allaient à la chasse pour se procurer de viandes. Avec le temps, ils commencent à se fournir d'animaux pour les apprivoiser et ensuite procurer leur besoin.
La viande contient de la protéine qui est très inportante pour notre santé. Les viandes de bœuf, de veau et d'agneau sont les plus consommées. Les methodes utilisées habituellement pour protéger la viande contre les bactéries sont: Réfrigération, congélation et hyophilisation.
Dans nos recettes de plats arabes, nous vous présentons une grande variété de façons pour préparer les viandes. Il y en a des grillades, des fritures et des cuissons. Il y en a des plats qui sont faciles à préparer et d'autres qui sont difficiles, mais toujours résultant des saveurs succulentes et inoubliables.
Essayez les différents plats de "Kibbé" et la "Chawarma" et n'oubliez pas "l'Agneau aux Prunes" et les "Boules au Mélasse de Grenade". Vous allez certainement apprécier nos recettes; d'ailleurs elles ne sont pas beaucoup, seulement 18.

La nourriture de mer est l'une des plus évaluables biens naturels. Elle est riche en protéine qui est facilement digérée, pauvre en matières grasses, offre une variété continuelle et rapide et facilement cuite. Avant, la nourriture de mer n'avait pas sa popularité actuelle et c'était dû à sa réputation injustifiée qu'elle est difficile à préparer. Aujourd'hui, malgrés que tout le monde sait qu'elle a besoin d'une petite préparation, elle mérite l'effort. Et bien sûr, si vous ne voulez pas exercer cet effort, vous n'avez qu'à choisir des poissons préparés et surgelés du supermarché. Il faut toujours acheter des poissons frais et surtout ils ne doivent pas sentir mauvais puisque cela indiquera qu'ils ne sont plus dans leur meilleur état. Le grand avantage de la nourriture de la mer est qu'elle est simple et rapide à cuire. Et n'oubliez surtout pas qu'il ne faut jamais la trop cuire où elle perdra alors sa succulence agréable au goût. Pour cela il est plus préférable de la combiner avec des ingrédients et des sauces qui intensifient cette saveur fraîche au lieu de la dissimuler. C'est pour cette raison là que les poissons farcis sont si populaires.
Les recettes dans ce livre sont délicieuses et savoureuses, qu'elles soient pour un simple dîner ou un repas familial.



suivant
retour
index

SAUMURES

Les qualités preservatives du vinaigre et du sel sont essentielles pour les saumures. Au passé, tous les genres de nourriture étaient saumurés pour prolonger leur endurance au-delà de leur saison. Aujourd'hui, les saumures sont mangées par plaisir et pas par nécessité. Elles étaient populaires depuis toujours et elles le resteront pour toujours dans la plupart des pays du monde.

D'habitude, la plupart des nourritures saumurées consistent de légumes comme les carottes, les concombres, le chou-fleur, le chou et plusieurs autres genres de légumes. Il y en a plusieurs façons pour conserver les légumes et les ingrédients nécessaires pour ce travail sont: l'eau, le gros sel, le vinaigre et le sucre. La betterave est utilisé pour colorer quelques genres de légumes comme les navets et le chou; alors que le vinaigre blanc est utilisé pour garder la couleur naturelle des légumes.

Servez les saumures au début d'un repas comme un apétissant ou comme un accompagnon favori des plats. Éblouissez vos invités avec la "Cocktail Marinade" qui est une décoration merveilleuse pour votre table, et étonnez-les par la saveur fabuleuse des "Aubergines Aux Noix". Nos recettes de saumures sont nouvelles pour vous - on le souhaite - et elles ne sont pas beaucoup, seulement neuf; mais sûrement vous allez les joindre à votre grande liste de saumures.



Le boisson est en particulier l'un des constituants nécessaires de la table orientale et de tous les pays du monde en général. Il peut être un rafraîchisseur merveilleux pour les jours chauds, un apéritif succulent et un adjuvant digestif.
C'est plus préférable et recommendable de préparer les boissons à la maison et surtout d'utiliser des ingrédients frais et de selectionner les fruits de saison puisque leur qualité est alors bien la meilleure.
Dans nos recettes, les boissons peuvent être décrits comme ayant tous les bénéfices qu'un boisson puisse offrir: Richesse en vitamines, succulence en saveur, rafraîchissement et d'autres qualités qu'on a déjà cité dans les premiers lignes.
Nos recettes contiennent des boissons chauds pour les jours froids comme le "Boisson aux amandes", des boissons combinant le lait avec des fruits, des boissons délicieux au petit déjeuner soit le "Cocktail de Fruits" et enfin le célèbre et aromatique "Café Turc". Toujours choisissez des verres de formes luxueuses, attirantes et convenables pour le genre et la couleur du boisson; cela le laisse apparaître plus délicieux et plus tentant.



suivant
retour
index


الطبخ العربي
Index
Livre
Glossaire
Éléments de base
Aide

Votre guide pour la Cuisine Arabe...

Salades

Pâtés

Riz

Légumes

Viande

Poissons et Fruits de mer

Hors d'œuvre

Soupes

Légumes secs et grains

Volailles et gibiers

Cornichons

Boissons

Sortir

Choisissez l'une des parties ci-dessus

Utilisation de ce livre

Adobe Acrobat Reader

Au sujet du titre

Sortir

Choisissez l’un des sujets ci-dessus

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Besoins du System:

IBM® ou compatible

MPC ou équivalent avec:
* 33 MHz 80386 ou meilleur
* Minimum 4MB RAM
* DOS® 6.0 ou meilleur
* Windows 3.1 ou meilleur
* MPC - 2 lecteurs CD-ROM compatibles (2X ou plus vite)
* SVGA monitor / déploiement minimum à 256 couleur 640x480
* MPC écriteau audio compatible
* Souris

MACINTOSH® or compatible

System 7 software avec plus de 30 MHz Procésseur, CD-ROM et audio capabilités

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Instructions Générales pour l'Installation :

1. Insérez le CD de la Cuisine Arabe dans le lecteur CD-ROM.
2. Utilisant le document Administrateur, choisissez votre lecteur CD.
3. Appuyez deux fois sur le SETUP. EXE pour commencer la procédure de l'installation.

Le contenu de la Cuisine Arabe est publié pour être lu avec ADOBE Acrobat® Reader version 2.1 et ci-dessus sur Macintosh® , Windows® , DOS® , et UNIX®.

Ce software installe l' ADOBE Acrobat® Reader.

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Si vous rencontrez un problème et vous avez besoin d’un appui technique, vous pouvez appeler notre département:

Arabization & Software Center
P.O.Box: 13-5574
Imm. Samar, Snoubra
Rue Mme Curie
Beyrouth - Liban

Lundi - Vendredi 8.30 - 3.30
961-1- (860138 - 811373 - 811385)
1-212-478-2486

courrier addresse:
bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Arabization & Software Center

P.O.Box: 13-5574
Imm. Samar, Snoubra
Rue Mme Curie
Beyrouth - Liban

Tel & Fax : 961-1- (860138 - 811373 - 811385)
1-212-478-2486

courrier addresse: bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

Arab Scientific Publishers

Imm. Rim, Ain Al-Tinah
P.O.Box: 13-5574
Beyrouth - Liban

Tel & fax: 961-1- (785107 - 785108 - 603118)

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Marketing et distribution mondiale:

Liban

Arab Scientific Publishers
Imm. Rim, Ain Al-Tinah
P.O.Box: 13-5574
Beyrouth - Liban

Tel & fax: 961-1- (785107 - 785108 - 603118)
Tel & Fax: 1-212-478-2486

Arabie Saoudite

Trust International Computer
Riyad - Arabie Saoudite
Tel : 9661 - 4623 - 049

Al-Mamoun Bookshop
Jeddah - Arabie Saoudite
Tel: 9662 - 644 - 1443
9662 - 644 - 6614
Fax: 9662 - 644 - 5252

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Les Emirates Arabes Unies

Computer Science co.
Tel : 974 - 452 - 298
Fax: 9714 - 452 - 529

Kuwait

OMAIR
Tel: 965 - (2661046 / 2654203)
Fax: 965 - 2640277

États Unis

ARAMEDIA
Tel: 617 - 770 - 0250
Fax: 617 - 770 - 919

pressez ici pour continuer

CREDITS :

Rédacteur en chef:
Lina Bassam Chebaro & Nada M. Halwani

Préparation et décoration des plats: Goodies.

Programmation :
Clio sarl Tel 961-1-344650, Beyrouth - Liban
Arabization & Software Center, Beyrouth - Liban

La Cuisine Arabe®

Version 1.0

La Structure du Livre

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Ouvrir la 1re Page

Le Menu du Choix

Les Éléments de base

Introduisent les préparations fondamentales et les recettes de base nécessaires pour la Cuisine Arabe

Le Livre

Introduit les différentes parties du livre

L'Index

Donne accès aux différentes recettes d'après les sujets

Glossaire

Présente une explication compréhensive pour les différents ingrédients utilisés dans la Cuisine Arabe

Aide

Vous assiste avec les deux: l'installation, Adobe Reader et la Navigation dans le livre de cuisine

Le contenu du livre est divisé en plusieurs chapitres...
Chaque chapitre s'ouvre individuellement comme un document.
Adobe Reader ne peut pas ouvrir plus que dix documents en même temps.

pressez ici pour continuer

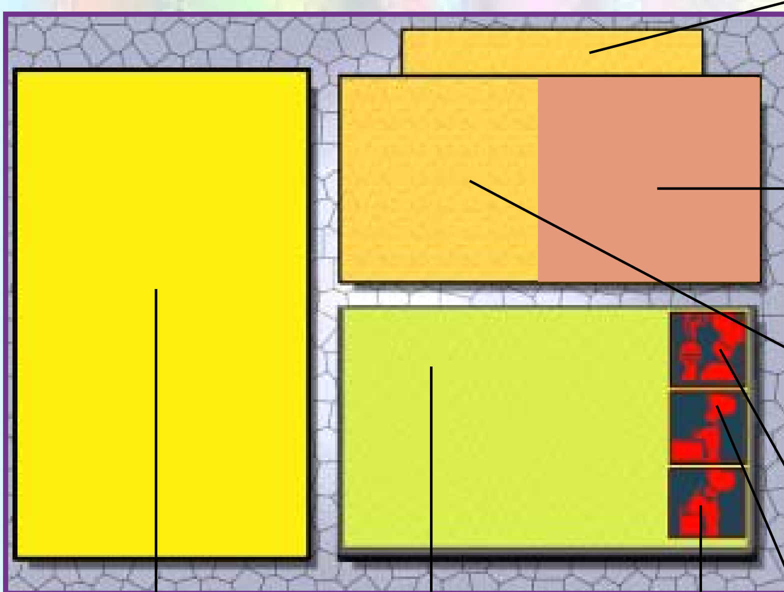
La Cuisine Arabe®

Version 1.0

Introduction Rapide

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

LA PAGE PRINCIPALE



Cette partie contient le titre de la recette

c'est l'image de la recette. L'appuyage sur cette région vous amènera à la mode de préparation de la recette.

cette région comprend l'orthographe alternative des recettes en Arabe et en français.

Ceci indique le nombres des personnes servies.

Ceci indique le temps de préparation.

Cette page comprend les ingrédients de la recette (les mots soulignés et en italiques indiquent qu'il y a des explications les concernant dans le document des éléments de bases ou dans d'autres recettes)

ceci est une description générale de la recette

Ceci indique le temps de cuisson.

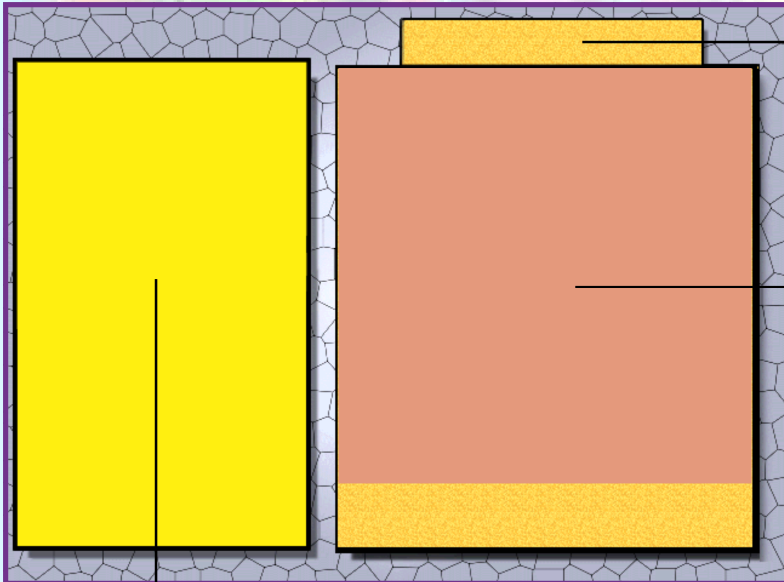
pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Introduction Rapide

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

LA PAGE DE LA MODE DE PRÉPARATION



Cette partie contient le titre de la recette.

C'est la photo de la rectte.
L'appuyage sur cette région vous amènera à l'Index

Cette page comprend la préparation de la recette (les mots soulignés et en italiques indiquent qu'il y a des explications les concernant dans le document des éléments de bases ou dans d'autres recettes)

Pressez ici pour sortir...

GLOSSARY

AIL
AMANDES
ANACARDES
ARROW-ROOT
ARTICHAUTS
AUBERGINES
BASILIC
BETTERAVE
BEURRE
BICARBONATE DE SOUDE
BLÉ CONCASSÉ
CAFÉ
CANELLE
CARVI
CARDAMOME
CAROTTE
CAYENNE
CÉLERI
CHAMPIGNON
CHATAIGNES

CHOU
CHOU-FLEUR
CITRON
CLOU DE GIROFLE
COLOCASE
CONCENTRÉ DE TOMATE
CONCOMBRE
CORÈTE POTAGÈRE
CORIANDRE
COURGE
COURGETTE
COUSCOUS
CREVETTE
CUMIN
CURCUMA
EAU DE FLEUR D'ORANGER
EAU DE FLEUR DE ROSE

ÉPINARDS
FARINE
FEUILLE DE LAURIER
FEUILLE DE VIGNE
FÈVE
GINGEMBRE
GOMBO
GRAINES DE PIN
GROS SEL
HARICOTS BLANCS
HUILE VÉGÉTALE
HUILE D'OLIVE
LAITUE
LENTILLES
LEVURE CHIMIQUE
LIMON SÉCHÉ
MARJOLAINE
MASTIC
MÉLASSE DE GRENADE

MENTHE
MIEL
NAVET
NOIX
NOIX MUSCADE
OIGNON
OLIVES
ORANGE SEVILLE
PAPIER CELLOPHANE
PAPRIKA
PATE À BRICK
PATE DE SÉSAME
PERSIL
PETIT POIS
PISSENLIT
PISTACHES
POIREAU
POIS CHICHE
POIVRE
POURPIER

QUATRE ÉPICES
RADIS
RAISINS SECS
RIZ
SAFRAN
SEPT ÉPICES
SÉSAME
SUCRE
SUMAC
THYM
THYM SÉSAMÉ
TOMATE
TRUFFE
VINAIGRE

SORTIR

L'AIL

L`ail est utilisé depuis longtemps pour ses propriétés médicales; les pharaons le donnaient aux esclaves pour stimuler leur ardeur au travail, de même il combat le diabète et élimine les microbes. L`ail est très essentiel pour la cuisine Arabe et ne doit pas être omis de ses recettes puisque sa saveur devienne plus marquée après cuisson (surtout évitez sa brûlure). L`ail est disponible pendant toute l`année et vous devez l`acheter frais compact et ferme pour le toucher et surtout pas bourgeonné; l`ail aux gousses et têtes blanches est le plus préférable. Il est disponible frais, en purée, en poudre,... malgrès que dans ces derniers cas sa bénéfite pour la santé diminue.



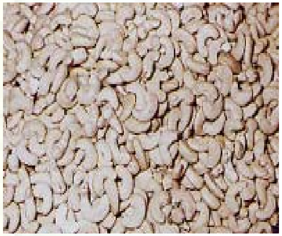
LES AMANDES

L`amandier est allié au pêcher, il est natif de la région Méditerranéenne Orientale, et  y est cultivé depuis des milliers d`années. Il y a deux genres d`amandes: douces et amères. Quand elles sont crues, elles peuvent être toxiques en larges quantités et doivent être décortiquées, blanchies et frites. Les amandes douces sont utilisées entières ou moulues dans la préparation de farces, et de desserts; de même elles sont utilisées hachées, coupées en dés, écaillées et fendues pour enrobage et garnissage.



A

LES ANACARDES



L`anacardier est natif de l`Amérique du Sud et il est cultivé aujourd`hui dans l`Asie du Sud. L`Anacarde est très populaire et très délicieux grâce à sa saveur exotique. Il est utilisé dans plusieurs plats et comme une décoration; il est aussi disponible frit et en poudre.

L'ARROW-ROOT

Un amidon comestible extrayé des racines d`une plante qui est originallement de l`Amérique du Sud. Cet amidon est transformé en poudre fine d`une couleur blanche. Il peut être substitué par la farine de maïs. Il est utilisé dans les plats comme un agent épaississant (2 cuillères à café d`arrow-root doivent être dissoutes dans une pinte d`eau puis ajoutées au bouillon du plat que vous préparez).

LES ARTICHAUTS



D`origine la région Méditerranéenne, l`artichaut est un légume formé de feuilles rangées en couches qui cachent un fond tendre au centre.

A

L'AUBERGINE



L`Aubergine est originallement de l`Asie tropicale. Elle est cultivée aujourd`hui dans les régions Méditerranéennes et dans une partie de l`Amérique du Nord. La forme de l`aubergine peut être: ovoïde, globale ou élongée. Son diamètre varie de 7.5 à 10 cm et sa longueur de 15 à 20 cm. Aux pays Arabes, les aubergines de petites formes sont utilisées pour être farcies, celles de formes ovoïdes pour être saumurées; alors que celles qui sont grosses, sont grillées pour préparer les purées comme le "Baba Ghannouj".

A

LE BASILIC



Une plante native de l`Inde et d`Iran. Elle est cultivée maintenant dans toute l`Europe. Son nom grec signifie "le Roi"; en France, elle est considérée une herbe royale.
Elle donne une saveur douce aux plats et une odeur parfumée. Le basil est aussi disponible sec.

LA BETTERAVE



Elle est native de la région Méditerranéenne. Sa couleur est rouge-violacée. La betterave est très délicieuse en salades ou dans des plats.

LE BEURRE



Le beurre est connu dans le monde entier. Il y a deux genres de beurre: doux-crémeux et lactique. Chaque genre peut être: salé ou non-salé. Le beurre offre une texture onctueuse et une saveur inimitable aux préparations culinaires, il est très utilisé dans la cuisine. Le beurre clarifié ou Samneh-utilisée dans les plats Arabes- est le beurre qui a été mijoté pendant 30 min sur feu très doux, pour extrayer son eau et ses solides laiteux. Le liquide obtenu est filtré en laissant une crème pure (sa couleur varie du blanc pure au jaune foncé), puis refroidi . La samneh dure plusieurs mois et offre aux plats un arôme special et délicieux. La samneh (smen) végétale est moins savoureuse.

B

LE BICARBONATE DE SOUDE



Le Bicarbonate de soude est un alcali, souvent utilisé avec des acides, comme le lait (ou la babeurre) suri, pour laisser les galettes et les gâteaux s`élever. Une pincée de bicarbonate de soude ajoutée à l`eau bouillante aide les légumes verts à garder leur couleur, mais cette pratique doit être évitée car elle détruit la vitamine C.

LE BLÉ CONCASSÉ / LE BOURGHOL



C`est le blé qui est décortiqué, étuvé jusqu`à ce qu`il soit partiellement cuit, séché puis moulu. Il est disponible en qualité fine et grossière; les recettes specifient quelle qualité il faut utiliser. Le bourghol est souvent utilisé au Levant, il est disponible dans tous les grands supermarchés du Moyen Orient.

Le café

Le café provient des régions entourant la Mer Rouge, probablement d`Ethiopie. Il était premièrement connu au monde Arabe, puis s`est introduit en Europe. Il est maintenant cultivé dans plusieurs pays d`où résultent plusieurs genres. Le café est disponible en graines: grillées ou moulues. Le grillage des graines varie selon son degré, de même que leur moulure. Pour le café Turc ou Arabe, les graines sont pulvérisées.



La canelle

Cette épice délicate, douce et embaumée est l`une des plus anciennes épices, mentionnée dans la Bible et dans les manuscrits Sanskrits. Dans les anciens époques, il y avait une confusion entre la canelle et la cassia. La vraie canelle est celle qui vient de Srilanka alors que la cassia est d`origine Birman, elle est cultivée maintenant dans la plupart des pays tropicals. L`arbre de la canelle ressemble au Laurier, l`épice est extrayée des branches. La canelle chasse la fatigue et peut détruire certaines microbes comme celle qui est responsable de la fièvre Typhoïde. Elle est disponible en bâtons et en poudre.



C

LE CARVI / L'ANIS DES VOSGES

Cette épice est utilisée depuis 5000 années environ. Elle est native del`Asie tempérée, puis s`est introduite en Europe et en Amérique. Le carvi stimule le système digestif, soutienne le cœur et augmente le rendement des cellules cérébrales. Il est disponible en graines, en poudre et bien sûr en feuilles fraîches.



CARDAMOME

Une épice d`origine le Sud-Est Asiatique, premièrement utilisé par les anciens Égyptiens puis par les anciens Grecs et Romains. Elle était introduite en Europe par les caravanes et elle est la troisième épice coûteuse après le safran et la vanille. Elle est très utilisée en Moyen Orient et en Inde; pourtant elle entre dans la préparation des galettes en Allemagne, en Russie et en Scandinavie. En France et aux Etats-Unis, son huile essentielle est utilisé en parfumerie. La cardamome est disponible en cosses (blanches, brunes ou vertes qui sont les plus utilisées), en graines (d`origine cosses vertes pour être plus arômatiques) et en poudre.



C

LA CAROTTE



Elle s`est développée de l`ancienne carotte sauvage Européenne et elle est cultivée aujourd`hui dans tous les pays. Sa couleur est un orange distingué et c`est plus préférable de la manger quand elle est encore petite car elle devient moins savourable avec le temps (son temps de cuisson dépend de la saison et de sa fraîcheur). Les carottes peuvent accompagner tous les genres de plats à n`importe quelle manière elles sont cuites. Elles sont très délicieuses si elles sont pelées et mangées crues ou en jus.

LA CAYENNE



La cayenne est un genre de poivre en poudre, assez piquant que le piment, extrayé des petits poivrons rouges et piquants. Elle est utilisée dans les plats de l`ouest depuis le XVIIIe siècle.

C

LE CÉLERI

Il est natif de plusieurs pays et il était utilisé par les Grecs et les Romains. Le céleri pousse en forme d`un bouquet de tiges. Sa couleur est d`habitude verte mais en se développant, elle devienne blanche. Il est croustillant et doux.



LE CHAMPIGNON

Le champignon est un ingrédient savoureux et versatile. Il peut être mangé cru ou cuit de plusieurs façons. Il y a plusieurs genres de champignons, mais le plus utilisé aux pays Arabes est le plus petit qui a la forme d`un bouton. Le champignon est disponible en conserve.



LES CHÂTAIGNES / LES MARRONS

Native de la région Méditerranéenne, la châtaigne est utilisée depuis les anciens époques. Les châtaignes sont disponibles séchées, en purée et en conserve. Pour les cuire, incisez les châtaignes des deux bouts. Couvrez-les d`eau et faites-les cuire 10 min. Retirez-les, décortiquez-les et enlevez la peau interieure. Pour les griller, incisez-les puis enfournez-les 10 à 15 min à une température modérée. Épluchez-les chaudes. Vous pouvez de même les griller sur du charbon de bois.



C

LE CHOU



Le Chou est un légume classique. Il est utilisé dans les cuisines du monde entier: Il forme un ingrédient délicieux dans les salades et un plat savoureux si ses feuilles sont farcies de viande et de riz.

LE CHOU-FLEUR



Anglais Cauliflower Arabe Kannabit / Karnabit / Broccoli
Une plante native d`Asie et des régions Méditerranéennes. Il est formé d`une tige robuste couronnée de fleurs blanches non-mûries. Le Chou-Fleur peut être préparé dans des plats ou dans des salades.

LE CITRON



Le fruit d`un arbre cultivé au Moyen Orient, en Amérique, en Australie et surtout aux régions Méditerranéennes. Ce fruit est versatile car son zest, son jus et sa chair sont utilisés dans les plats. Sa longueur est 7.5 cm environ ou un peu plus; sa couleur est jaune et sa saveur est amère. Il est un remarquable anti-poison et le moyen citron donne 2 cuillères à soupe de jus.

C

LES CLOUS DE GIROFLE



Ce sont les fleurs séchées d`un arbre toujours vert natif d`Asie tropicale. Ces clous ont un parfum et une saveur fort aromatiques. Un clou de girofle est parfois ajouté au cuisson de poulets et de viandes pour éliminer les saveurs non-souhaitées. Aux États du Golf, il est infusé dans la préparation d`un thé parfumé. Il tue les microbes et il est disponible sec et en poudre.

LA COLOCASE

La colocase est native de la région pacifique et cultivée dans plusieurs régions tropicales. Elle est toxique si mangée crue; après cuisson, la toxicité est détruite.

C

LE CONCENTRÉ DE TOMATE



Cette purée est très utilisée dans la cuisine Arabe. Elle est extrayée des tomates et elle est épaisse et veloutée. Elle est un substitut des tomates et elle est disponible prête dans des boîtes de conserves.

LE CONCOMBRE



Un légume natif d`Asie et cultivé en Inde depuis 3000 années au moins. Sa couleur est verte ou vert-jauni, sa pelure est fine. La chair est d`une couleur verte très claire et elle est croustillante et insipide. Sa longueur varie, mais la plus utilisée est de 10 cm; son diamètre est de 3 cm ou moins mais pas plus. Le concombre est utilisé cru dans les salades ou dans les cornichons.

C

La Corète potagère

Une source secondaire de jute cultivé en Égypte et en Inde. Ses feuilles sont utilisées pour préparer une soupe ou un ragoût. Elle a les mêmes propriétés visqueuses que le gombo et elle est préférée pour cela plus que pour sa saveur (pour la préparer, effeuillez les branches. Lavez les feuilles plusieurs fois, puis éparpillez-les sur une étoffe pour les sécher. Hachez-les grossièrement ou finement ou laissez-les en feuilles). Elle est disponible fraîche ou sèche. 500 g de feuilles fraîches équivalent 1 verre de feuilles sèches.



La Coriandre

Un membre de la famille du persil. Les feuilles fraîches et les graines sont très utilisées au Moyen Orient et dans tout le monde Arabe. Sa saveur est très demandée. Son nom provient du Grec “Koris” signifiant marotte, indicatif de son arôme. La coriandre est anti-toxique et apaise la douleur des règles. Elle est disponible séchée, en graines et en poudre.



C

LA COURGE

La Courge est native d`Asie. Il y en a plusieurs genres mais celle qui est utilisés dans nos plats ressemble à la courgette. C`est plus préférable que les courges soient fraîches pour les cuire.



LA COURGETTE

Un légume ayant une couleur verte et une chair croustillante et insipide. Sa saveur est douce et sa longueur est 10 cm ou moins. Elle peut être préparée de toutes les manières. Le mot Zucchini est Italien et il est utilisé en Anglais puisqu`il n`y a pas un autre mot équivalent.



LE COUSCOUS

Un genre de céréale, traditionnel en Afrique du Nord. Le Couscous est basiquement formé de semoule qui est frottée entre des mains mouillées jusqu`à obtenir des très petites granules. Il est disponible prêt et en paquets.



C

LA CREVETTE



C`est l`une des nourritures de mer ayant une queue longue et courbée et une tête large avec des antennes. Elles sont surtout péchées pendant l`été. Leur couleur varie du blanc au rouge et au brun. Sa longueur d`habitude est de 7.5 à 20 cm.

LE CUMIN



Natif d`Égypte, il est utilisé depuis longtemps aux régions Méditerranéennes. C`est un condiment parfumé et fort qui contribue à offrir un goût précieux et évaluable aux plats. Le cumin brun est surtout présent avec la levure parmi les ingrédients des pains et des galettes de Liban, de Syrie et de Chypre. Le cumin stimule la digestion; il est disponible en graines et en poudre.

LE CURCUMA



Le Curcuma est cultivé depuis 2000 années au moins en Inde, en Chine et au Moyen Orient. Maintenant, il est cultivé dans toutes les régions tropicales du monde. Il offre un arôme chaud et doux et même une couleur jaune distinguée aux plats. Il décongestionne les vésicules biliaires engorgées, dissoud les petits calculs, et soulage les douleurs rhumatismales. Il est disponible sec et en poudre.

C

L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

Elle est distillée des fleurs d`oranger et utilisée pour offrir un parfum délicat et efficace aux salades de fruits, aux sorbets, aux compotes, aux sirops et aux pâtisseries. Étant un ingrédient culinaire, elle était la plus populaire au Moyen Age. Aujourd`hui, l`eau de fleur d`oranger est très utilisée au Moyen Orient; un doux mélange de cette eau avec un peu de sucre est donné aux enfants avant l`heure du coucher. C`est l`un des meilleurs et des plus sains tranquillisants: elle chasse l`anxiété et l`insomnie, apaise le cœur et facilite la digestion puisqu`elle est l`un des ingrédients nécessaires de l`infusion nommée "Café Blanc". L`eau de fleur d`oranger est disponible aux supermarchés dans des bouteilles.



E

L'EAU DE FLEUR DE ROSE

Elle est distillée des fleurs de rose; c`est une huile pure de rose et un parfum ancien utilisé dans les plats savoureux et sucrés. Elle est l`un des ingrédients nécessaires du "Baklawa" (des délicieuses pâtisseries Arabes), de la célèbre "Bouza" (glace Arabe) et des "Délices Turcs" (Turkish Delight) qui formeront une conclusion inhabituelle d`un repas. Le prix de l`eau de fleur de rose est d`habitude l`indicateur de sa qualité, la meilleure est la plus chère. Elle est disponible aux supermarchés dans des bouteilles. Elle forme un antibiotique naturel si elle est extrayée des roses aux pétales rouges.



LES ÉPINARDS

L`épinard est natif d`Asie. Il a une tige épaisse et des feuilles vertes ovales ou triangulaires qui peuvent être ajoutées à une salade, à une soupe ou un ragoût, ou à une farce pour des pâtés.



E

LA FARINE

C`est le céréale moulu (peut être du blé). La farine doit toujours être mise dans un bocal et le couvercle doit être bien fermé. La farine la plus utilisée est celle qui est blanche et qui est le mélange de farines fermes et douces (all-purpose).



LA FEUILLE DE LAURIER



L`origine du Laurier peut être initiallement de l`Asie Mineur, mais il se trouvait depuis longtemps dans la région Méditerranéenne qu`il est pris pour un natif. Ses fleurs sont très aimées par les abeilles. Dans l`ancienne Grèce et Rome, ses feuilles ont été utilisées pour fabriquer les couronnes de laurier portées par les vainqueurs et les césares. Dans la cuisine, la feuille de laurier est indispensable. C`est une herbe versatile et parfumée utilisée dans les savoureux plats de viandes, de poissons et dans les sauces. Elle est l`un des ingrédients du bouquet garni et ne participe qu`à parfumer votre plat et le rendre succulent.

F

LA FEUILLE DE VIGNE



Une feuille populaire très utilisée dans la cuisine Orientale. Un exemple parfait est le célèbre plat "Feuilles De Vigne Farcies". La cuisson des feuilles fraîches de vigne avant de les farcir est impérative. Les feuilles de vigne sont disponibles fraîches et saumurées.

LA FÈVE



Il y en a deux genres de fèves La grosse fève et la petite grosse fève. La grosse fève est utilisée fraîche, égrenée, pour préparer plusieurs genres de plats et sèche pour préparer le "Falafel". La petite grosse fève est seulement utilisée séchée pour préparer le célèbre "Foul Mdamass". La fève est native des régions Méditerranéennes et elle est utilisée dans les plats dès la préhistoire.

F

LE GINGEMBRE



L`origine exacte du Gingembre est inconnue. Il est le plus utilisé en Asie où il est cultivé depuis au moins 3000 années; alors qu`au Moyen Orient et en Europe du Sud, il est utilisé avant l`Âge Romain. Il donne une saveur aromatique et poivrée aux plats et en plus, il combat la tiédeur masculine et la frigidité féminine. Le Gingembre est disponible frais, sec, en poudre, saumuré, conservé et crystallisé.

LE GOMBO



Une plante native de l`Afrique, cultivée dans les régions tropicales et sous-tropicales. Le Gombo varie en taille d`un pays à l`autre; au pays Arabes, sa longueur d`habitude est de 7 cm ou moins; il est disponible fraîs, sec, en conserve et surgelé.

G

LES GRAINES DE PIN

Ce sont les graines des cônes du pin natif des regions Méditerranéennes. Les graines de pin sont uniformément ovales et fines. Elles sont plus délicieuses et plus chères que celles natives du nord-ouest de l`Amérique. Elles sont utilisées dans plusieurs plats dans la plupart des pays, et sont merveilleuses en décoration.



LE GROS SEL

Un genre de sel utilisé avec les saumures et pour saler les viandes et les poissons. Pour l`utiliser dans les saumures: vous avez besoin de $^{3}/_{4}$ de verre de gros sel pour 5 verres d`eau. Si la saumure contient aussi du vinaigre, vous avez besoin de 4 verres d`eau, $^{1}/_{4}$ verre de gros sel, 1 verre de vinaigre. Pour examiner la suffisance du sel plongez un œuf dans l`eau salée; si l`œuf flotte, vous n`avez plus besoin d`ajouter du sel.



G

LES HARICOTS BLANCS



Ces haricots sont natifs de l`Amérique Centrale et du Sud et cultivés maintenant dans tout le monde. Les graines sont petites et ovales et disponibles sec et en conserve. Elles sont très délicieuses dans des plats ou dans des salades.

L'HUILE D'OLIVE



Elle est extrayée en pressant les olives. La meilleure huile est celle au couleur verdâtre et durera le plus longtemps. La salade sera plus délicieuse avec l`huile d`olive, et de même quelques genres de plats.

L'HUILE VÉGÉTALE



Une huile obtenue en mélangeant plusieurs genres d`huiles en proportions variantes; les genres et les quantités ne sont pas nécessairement donnés à l`étiquette. Elle peut contenir l`huile de noix de coco et de palmes. L`huile végétale a un arôme doux et une saveur légère, et c`est pour cette raison là qu`elle est si populaire puisqu`elle est une huile culinaire. Le genre le plus utilisé est l`huile de maïs.

LA LAITUE

La Laitue utilisée dans les pays Arabes est la laitue Romaine (Cos en anglais puisqu`elle est originalement de l`île Grecque "Cos"). Ce genre de laitues a une texture croustillante et robuste et une saveur douce. Elle est utilisée fraîche surtout dans les salades et servie aussi avec les plats.



LES LENTILLES

Elles sont utilisées depuis l` Âge de Bronze en Égypte et en Inde. Il y en a plusieurs variétés qui sont identifiées et nommées selon leur couleur Les jaunes (fendues), les rouges et les brunes.



LA LEVURE CHIMIQUE

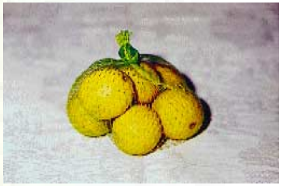
Une poudre extrayée de la levure et utilisée comme un agent d`élevation pour la préparation des galettes et des gâteaux. Elle contient 2 parties acides de la crème de tartar pour 1 partie alcalie de bicarbonate de soude.



L

LE LIMON SÉCHÉ

Il est le plus utilisé aux États du Golfe. Sa couleur varie du vert-bruni clair au presque noire. Les Limons sont séchés sur les arbres.



L

LA MARJOLAINE



Elle est native de la région Méditerranéenne. Sa saveur est délicate. Elle a des feuilles vertes et des fleurs blanches ou roses qui se forment en bouquets. La marjolaine ressemble à l`origan; elle est un calmant puissant qui chasse l`insomnie, facilite la digestion et augmente la transpiration.

LE MASTIC

Le mastic est la résine d`un arbre vert, fournie de l`île Chios en Grèce. Au début, il était utilisée comme un chewing-gum. Il est utilisée maintenant dans les pâtisseries Arabes et il est ajouté au cuisson de viandes et de poulets pour éliminer les saveurs non-souhaitées. Le Mastic stoppe la toux.

M

LA MÉLASSE DE GRENADE



La grenade est un fruit ancien, natif du sud-ouest de l`Asie. De ce fruit, on prépare la mélasse de grenade qui est très importante et savoureuse dans la cuisine Libanaise et Syrienne et surtout avec les aubergines et les courgettes farcies. Pour 1 verre d`eau, utilisez 3 à 4 cuillières à café de mélasse de grenade (ou vous pouvez utiliser 1 verre de jus de grenade si disponible). Les graines éclatantes de grenade sont une garniture populaire et merveilleuse pour certains plats comme le "Baba Ghannouj".

LA MENTHE



La menthe verte est la plus préférable dans le monde Arabe. Elle est utilisée dans les plats de viandes et de légumes, elle est parfumée et savoureuse dans les salades et distinguée par le goût attirant qu`elle offre aux plats. Elle est utilisée au Moyen Orient et en Afrique du Nord pour préparer un thé délicieux. La Menthe parfume l`haleine, masque la fatigue et facilite la digestion. Elle est disponible fraîche et sèche en poudre.

M

LE MIEL



Cette substance douce extraite du nectar des fleurs, est utilisée dans la cuisine dès les anciens époques étant un édulcorant naturel. Elle a l`abilité de parer le froid, le rhumatisme articulaire et les problèmes du cœur. Le miel donne une saveur exotique aux plats; il est plus facile à digérer et pour l`utiliser au lieu du sucre, vous devez l`utiliser en petites quantités car son goût est plus fort.

M

LE NAVET



Le navet est connu avant les époques anciennes et glorieuses de Grèce; il est natif de l`Europe du sud et de l`ouest d`Asie. Sa couleur varie du blanc au vert et violet; il peut parfois être bicoloré. D`habitude, il est cuit et cosidéré comme un légume; il est ajouté aux plats et aux soupes et il est saumuré.

LA NOIX



Le noyer est d`origine Asiatique (les meilleurs noix sont celles de Dordogne). La coquille de la noix montre sa qualité La plus claire est sa couleur, la plus meilleure elle sera. La noix est utilisée dans le monde entier; elle est un ingrédient nécessaire dans la cuisine: elle est utilisée dans les farces, dans les plats salés et sucrés et en décoration. Elle est aussi disponible en poudre.

LA NOIX MUSCADE



C`est la graine ovale intérieure d`un fruit d`un arbre tropical. Un ingrédient essentiel des 7 épices. Les Arabes étaient les premiers à importer la noix muscade à l`occident; et dès ce temps là, elle est devenue précieuse et demandée. Elle donne un goût savoureux aux plats de viandes, de poulets et de ragoûts. Elle régularise les cycles capricieux et parfume l`haleine.

N

L'OIGNON

L`oignon est l`un des légumes les plus utilisés dans le monde. Il est d`origine Asiatique et constitue un ingrédient nécessaire dans la cuisine depuis des milliers d`années. Il y a plusieurs genres d`oignons mais seulement 3 genres sont utilisés dans les pays Arabes Le jaune (ou blond) qui est valable toute l`année et qui a une saveur forte; le blanc, mangé cru ou grillé et le petit oignon qui doit avoir un bulbe ferme et une tige verte et sans tache. L`oignon prolonge la vie, purifie le sang, améliore la mémoire et protège de la grippe (si un oignon est très piquant, macérez-le pour 20 min dans de l`eau froide).



LES OLIVES

L`olivier s`est épanouie dans la région Méditerranéenne dès la préhistoire et il produit le plus ancien fruit connu. Les olives, leurs feuilles et leur huile sont tous mentionnés dans les écritures anciennes Grecques et Romaines. Il y en a deux genres d`olives: les vertes et les noires. La différence entre les deux est la maturité. Les olives vertes sont celles qui ne sont pas encore mûres. Les olives sont très nécessaires pour le corps humain Elles chassent la bile, peuvent dissoudre les sables et les petits calculs de la vésicule, combattent la colite et enfin stimulent les intestins paresseux.



O

L'ORANGE SEVILLE

Un fruit amer d`un arbre natif du Sud-Est de l`Asie, connu aux régions Méditerranéennes avant l`orange sucré et introduit en Espagne par les Arabes. Il n`est pas considéré comme un fruit de dessert à cause de son acidité; Il est utilisée dans les plats de viandes. Ce fruit resemble à l`orange sucré mais sa pelure est plus foncée et plus épaisse.

O

LE PAPIER CELLOPHANE



Un genre d`enveloppe protectif et imperméable de feuilles fines d`Aluminium et qui peut être plié, ployé ou enroulé.

LE PAPRIKA



Un poivron doux d`origine le Mexique. L`épice produit de ce poivron, le "Paprika", donne une saveur délicieuse et une couleur rouge attirante aux plats. Elle est disponible fraîche, sèche et en poudre.

LA PÂTE À BRICK / LES FEUILLES DE FILO



Une pâte très fine utilisée pour préparer des pâtés farcies ou dans les pâtisseries.

LA PÂTE DE SÉSAME



C`est une pâte huileuse et épaisse produite des graines moulues de sésame. La tahina a besoin d`être bien fouettée avant d`être utilisée. Elle peut être ajoutée à des sauces et des trempettes qui accompagnent les plats du Moyen Orient, le "Taratour" est un simple example. De même la tahina peut être ajoutée à plusieurs autres plats pour les assaisonner comme les célèbres "Baba Ghannouj" et le "Hommos Bil Tahina".

P

LE PERSIL

Cette herbe populaire, d`origine Europe du Sud, est cultivée maintenant dans la plupart des pays. Il y a deux genres de persil: le persil aux feuilles frisées et celui aux feuilles plates. Le dernier est le plus utilisé au monde Arabe puisqu`il est plus aromatique que son cousin aux feuilles frisées. Il est essentiel pour plusieurs plats comme pour la célèbre "Tabbouleh". Le persil favorise la croissance, calme les douleurs des cycles et les régularise et diminue les douleurs provoquées par les calculs des voies urinaires.



LE PETIT POIS

Un célèbre genre de légume d`une couleur verte. Les graines se développent dans des cosses qui sont aussi appelées "Mange-tout" puisqu`elles peuvent être mangées toutes entières. Les graines sont aussi disponibles prêtes en boîtes de conserve.



LE PISSENLIT

Le pissenlit est une nuisance pour le jardinier et un délice pour le cuisinier. Ses feuilles tendres constituent une salade délicieuse; celles qui ne sont plus tendres, ont besoin d`être cuites avant d`être préparées et servies.



P

LES PISTACHES

Les pistaches sont natives du Moyen Orient. Elles sont vendues en coquilles ou décortiquées et cuites; elles sont irrésistibles. Les pistaches sont un ingrédient versatile puisqu`elles sont essentielles dans les plats du Moyen Orient, de Grèce, de Turquie et dans tous les desserts Arabes surtout la délicieuse glace aux pistaches. Elles sont disponibles aussi en poudre.



LE POIREAU

Un légume natif d`Europe d`une couleur verdâtre. Il a une longueur de 20 à 25 cm et un diamètre de 2 cm. Il appartient à la famille des oignons; si il est mangé cru, il a une saveur forte et si il est cuit, il a une saveur douce (pour le préparer, coupez ses racines, coupez-le en deux en long, ôtez sa peau rude puis séparez ses couches en le plongeant dans de l`eau froide).



LE POIS CHICHE

Il est utilisé depuis longtemps en Égypte, en Grèce et dans la plupart des pays Arabes. C`est un genre de légumes secs très populaire et qui doit être macéré dans de l`eau froide pour 12 à 48 heures, avant de le cuire. Le pois chiche est disponible prêt en boîtes de conserves.



P

LE POIVRE

Étant unique et important pour la cuisine, le poivre est justement connu d`être le roi de toutes les épices. Il est cultivé dans les pays du sud-est d`Asie et de même en Brézil. Avant, il était très précieux et sa valeur grandissait après sa grande demande par l`Empire Romaine, ce qui a rendu les Arabes riches étant ses fournisseurs. Deux genres de poivres sont très utilisés Le blanc (Abyad) et le noir (Aswad). Les deux genres sont aromatiques et offrent une saveur poivrée aux plats et de même ils font digérer, mais tous ceux qui souffrent de varices ou d`hémorroïdes doivent les éviter. Le poivre est disponible en graines et en poudre.



LE POURPIER

Le pourpier est natif des régions Méditerranéennes et était utilisé dans la cuisine depuis l`Âge Romain. Ses feuilles succulentes sont délicieuses et surtout si ajoutées à une salade; elles forment un ingrédient nécessaire du “Fattouche”. Le pourpier peut être aussi cuit comme l`épinard. Il est aussi disponible sec.



P

LES QUATRE ÉPICES



D`origine le Nouveau Monde, cette épice resta unconnue jusqu`au XVI e siècle quand elle était introduite en Europe par les Espagnols. Elles est utilisée maintenant dans la cuisine du monde entier et surtout adoptée au Moyen Orient pour sa similarité avec les saveurs combinées du clou de girofle, de la canelle (parfois substituée par la gingembre et surtout en France) et de noix muscade avec une légère saveur harmonique de poivre noir d`où provient son nom de combinaisons d`épices. Les meilleurs graines du 4 épices se trouvent en Jamaïque. Quand ses arbres sont en fleurs, l`air entourant est parfumé. Cette épice est versatile, elle peut être utilisée avec les deux genres de plats sucrés et salés. Essayez et vous remarquerez la différence du goût.

Q

LE RADIS

Le radis est d`origine l`Asie du Sud. Il y a plusieurs genres de radis mais le plus utilisé aux pays Arabes est le radis au couleur rouge qui a un goût fort ou doux selon sa grandeur.



LES RAISINS SECS

Les raisins sont séchés depuis les temps Bibliques. Ils sont utilisés dans les plats savoureux et les pâtisseries.



LE RIZ

Il est cultivé en Asie, en Afrique, en Amérique du Nord, en Europe du Sud et en Australie. Il est facile à digester. Il y a plusieurs genres de graines longues, moyennes et rondes, Basmati, Patna, Risotto, brunes, blanches, etc....



R

LE SAFRAN

Le safran est l`épice la plus chère. Il est utilisé dans la cuisine dès l`époque de Salamon. Il était une grande favorite pour les commerçants Phéniciens qui le prenaient avec eux n`importe où ils allaient. Il est natif des régions Méditerranéennes. Le safran donne une belle couleur jaune aux plats. Il est disponible sec et en poudre. Il facilite la digestion et son arôme pénétrante ouvre l`appétit.



LES SEPT ÉPICES

Dès le XVII e siècle, les livres de cuisines avaient commencé à présenter des listes de mélanges d`épices; pourtant rares mélanges sont encore utilisés. Ce traditionnel mélange d`épices est surtout utilisé dans les pays Arabes. C`est une combinaison de canelle, de clous de girofle, de noix muscade, de cumin, de coriandre, de poivre et de paprika, d`où provient son nom de sept genres d`épices.



S

LE SÉSAME

Les graines de sésame sont utilisées depuis 2000 années environ dans les régions tropicales de l`Asie et au Moyen Orient. Il y a plusieurs variétés de graines: blanches, brunes et noires. La célèbre "Tahina" est produite des graines blanches. Les graines de sésame offrent une saveur délicieuse aux plats et aux pâtisseries; elles combattent l`aérophagie, les ballonnements et la somnolence. Le sésame est disponible en graines et en poudre.



LE SUCRE

Le Sucre est l`un des plus anciens condiments. Sa forme première était un liquide extrait des cannes à sucre. Christophe Colomb l`a introduit en Asie. Aujourd`hui, il est extrait des cannes à sucre et des betteraves sucrières et il est disponible en plusieurs formes: pur, raffiné, brun, en cubes, granulé, fin et en poudre.



LE SUMAC

Le sumac est cultivé au Moyen Orient. Sa couleur est rouge et il donne une saveur citronnée aux plats et aux salades comme le "Fattouche". C`est l`un des ingrédients du "Thym Sésamé". Le sumac est disponible en graines, en pépins et en poudre.



S

LE THYM

Une herbe native de l`Europe du Sud, et cultivée abondamment dans les pays Méditerranéennes. Le thym a une saveur distinguée et aromatique qui embellisse le goût des plats. Il est un ingrédient nécessaire du "Thym Sésamé", et il est très délicieux avec les "Manakiches" ou en sandwich si mélangé avec de l`huile d`olive. Le thym aide la circulation du sang, lutte contre la faiblesse et constitue un antibiotique naturel. Il est disponible frais et sec.



LE THYM SÉSAMÉ



Un mélange délicieux du Moyen Orient qui combine du thym pulvérisé avec du sumac et des graines de sésame grillées. Ce mélange est utilisé pour préparer les "Manakiches". Le mot Zaatar est utilisé pour désigner le thym.

T

LA TOMATE

La tomate est l`un des ingrédients les plus savoureux et les plus versatiles. Elle est native de l`Amérique du Sud, puis elle s`est intégrée dans les cuisines de l`Europe et des pays Méditerranéens. Il y en a plusieurs genres de tomates mais les plus utilisées chez nous sont celles qui sont les plus communes et qui sont valables toute l`année. Les tomates sont disponibles fraîches, en conserves et en purée.



LA TRUFFE

La truffe est la reine des champignons sauvages. Elle a une saveur incomparable. Son prix est haut et varie d`une année à l`autre. Elle entre dans la préparation de plusieurs plats. Les truffes poussent sous terre; en automne, les chiens les trouvent à l`aide de leur odeur.

T

LE VINAIGRE



L`origine du mot vinaigre vient du Français “Vin Aigre”. Il y a plusieurs genres de vinaigre, les plus utilisés sont Le rouge et le blanc. Les meilleurs vinaigres sont ceux qui sont âgés au moins dix ans. Le vinaigre est très utilisé dans la cuisine orientale: il offre un goût special et une saveur versatile à certains plats; il est utilisé pour saumurer des légumes et pour assaisonner les salades. Gardez le vinaigre dans un endroit frais loin de la lumière et pas besoin de le réfrigérer.

V

Adobe™ Acrobat™ Reader Online Guide

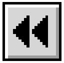
This online guide contains information to help you use the Acrobat Reader program. For installation instructions and system requirements, see the *README* file accompanying your software. Click one of the following topics to go to an explanation of that topic:

How to use this online guide

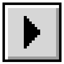
Use these procedures to navigate through this guide:



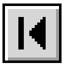
Click underlined text to go to the topic indicated. Underlined text indicates text that is “linked” to another part of this guide.



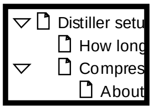
Click the Go Back button in the toolbar to return to your previous location.



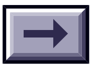
Click the Next Page button in the toolbar to go to the next page of the guide.



Click the First Page button in the toolbar to return to the opening screen of this guide.



Click the bookmark name to go to the topic marked by that bookmark. Click the triangle to the left of a bookmark to show and hide subordinate bookmarks. The bookmarks for this guide provide a complete list of topics.



Click the arrow button to go to the next screen of any continued topic.

About Adobe Acrobat

The Adobe Acrobat product family consists of three products designed to bring electronic document solutions to a wide range of users:

- **Acrobat Exchange –** provides all the software a business user requires for creating electronic documents from common applications. Included in Acrobat Exchange are the Acrobat Exchange viewer and PDF Writer for creating and modifying electronic documents. Acrobat Exchange includes Acrobat Search for full-text searches of indexed Portable Document Format (PDF) files. The Acrobat Exchange product also includes the Acrobat Reader for Macintosh®, Windows™, DOS®, and UNIX®.

- **Acrobat Pro –** combines Acrobat Exchange and Acrobat Distiller™. Acrobat Distiller converts any PostScript™ language file into PDF. Set up Acrobat Distiller to convert PostScript files on a local Macintosh or Windows computer, or to monitor directories on a network file server, which provides Distiller conversion services to any number of network users.

- **Acrobat for Workgroups –** provides everything a workgroup of 10 requires: 10 licenses of the Acrobat Exchange viewer for Macintosh and Windows, 1 license of Acrobat Distiller, and Acrobat Catalog™ to create indexes for full-text cross-document searches.

To find out how to order Acrobat products, click one of the following topics:

How to upgrade   Order form

The Acrobat Reader window

You open a document in the Acrobat Reader window. You can display bookmarks or thumbnails in an overview area to the left of the document.

Beneath the menu bar at the top of the window is the toolbar; at the bottom left of the window is the status bar. At the right of the window is a vertical scroll bar that enables you to scroll up and down through a document. The overview area of the window includes an independent scroll bar that you can use to scroll through bookmarks or thumbnails.

See these topics for more information about the Acrobat Reader window:

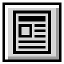
Status bar fields and controls

Tools and buttons

Tools and buttons

The toolbar contains tools for selecting and viewing documents. Select a tool by clicking the tool icon. To hide or show the toolbar, choose Hide Toolbar or Show Toolbar from the Window menu.

The toolbar contains the following tools and buttons:



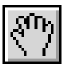
Click the **Page Only** button to close the overview area of the window.



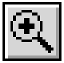
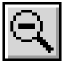
Click the **Bookmarks and Page** button to open the overview area and display bookmarks created for the document. Click a bookmark’s name to go to the location marked by that bookmark.



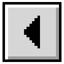
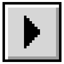
Click the **Thumbnails and Page** button to open the overview area and display thumbnail images of each document page. Click a thumbnail to go to the page marked by that thumbnail.

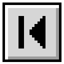
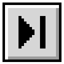


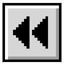
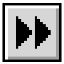
Use the **hand** tool to move a document page on-screen when it does not fit within the window. Drag the hand tool in the direction you want to move the page.

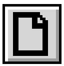
  Use the **zoom** tools to magnify and reduce the page display by a factor of 2.

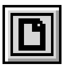
 Use the **select text** tool to select text in a document, which can then be copied to the Clipboard by using the Copy command. Choose Select Graphics from the Tools menu to select graphics in a document.

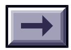
  Use the **Previous Page** or **Next Page** button to move the document backward or forward, one page at a time.

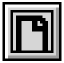
  Use the **First Page** or **Last Page** button to move the document to the first or last page of a document.

  Use the **Go Back** and **Go Forward** buttons to retrace your steps in a document, moving to each view in the order visited. Go Back also returns you to the original document after you click a link to another document.

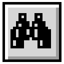
 Click the **Actual Size** button to display the page at 100 %.

 Click the **Fit Page** button to scale the page to fit within the window.

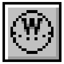




Click the **Fit Width** button to scale the page to fill the width of the window. Pressing this button and the Option (Macintosh) or Control (Windows) key fills the window with only the visible text and graphics on the page.



Click the **Find** button to search for part of a word, a complete word, or multiple words in a document.

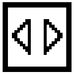


Click the **Web Browser** button to start your Web browser. If your Web browser is already running, it becomes the active application.

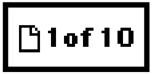
If the Web Browser button does not appear in the toolbar, make sure you have the Weblink plug-in installed and that the Show Toolbar Button option in the Weblink Preferences dialog box is selected. (To set the Show Toolbar Button option, choose Edit > Preferences > Weblink.)

Status bar fields and controls

The status bar contains the following fields and controls:



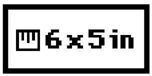
The **window splitter** adjusts the width of the overview and document areas. Drag the control to where you want to divide the two areas.



The **page number box** displays the current page number and lets you go to a specified page in a multipage document. Click the page number box to display the Go To Page dialog box.



The **magnification box** displays the current page magnification and lets you select various magnifications. Choose Other from the menu to display the Zoom To dialog box.



The **page size box** shows the size of the current page by using the units specified in the Preferences dialog box.

Preferences

The Preferences items in the Edit menu allow you to set preferences that affect all the Acrobat documents you view.

General preferences

Choose Preferences > General to set these options:

- **Default Magnification** is the magnification that Acrobat Reader uses when documents are opened.
- **Max Fit Visible Magnification** is the maximum magnification for Fit Visible and for viewing articles. The Fit Visible option automatically selects the appropriate zoom level to display the visible elements of a page.
- **Display Large Images** displays large images without replacing them as gray boxes. A large image is an image that requires many bytes of storage and that takes a long time to display.
- **Use Page Cache** may reduce the amount of time it takes to page through a document.

- **Greek Text below [_____] pixels** displays the size of characters below which Acrobat Reader *greeks* characters (displays characters as gray lines). Increasing the size of greeked characters speeds page display.
- **Substitution Fonts** controls which multiple master fonts Acrobat Reader substitutes for Type 1 fonts that are not available on your system.
- **Page Units** displays the units of measurement (inches, millimeters, or points).
- **Display Splash Screen at Startup** displays the product splash screen when you start the Reader viewer.
- **Display Open Dialog at Startup** displays the Open dialog box when you start the Reader viewer.
- **Maximize Application on Opening** (Windows only) maximizes the application window to fill the entire display.

Full-Screen preferences

Choose Preferences > Full Screen to set these options:

- **Change pages** specifies mouse and keyboard control, or automatic advancement every specified number of seconds.

- **Loop** displays the document continuously, looping from the first page to the last.

- **Background color** specifies the window’s background color.

See Displaying documents in full-screen mode for instructions.

Displaying documents in Full-Screen mode

Choose View > Full Screen to make the PDF document fill the entire monitor screen.

The characteristics of full-screen documents are set through the Full Screen Preferences dialog box. See Full-Screen preferences for more information.

The pointer remains active during Full-Screen mode so that you can click links and open notes. Thumbnails and bookmarks are not accessible in Full-Screen mode.

The following tools and commands are accessible through their command-key shortcuts:

- All View menu commands except Page Only, Bookmarks and Page, and Thumbnails and Page
- The Hand, Zoom-In, and Zoom-Out commands in the Tools menu

To exit from Full-Screen display mode, press the Escape key, or advance past the last page.

Using links

Creators of PDF documents can create hypertext links that connect two parts of a document. Links can connect part of a PDF document to another PDF document or to another application file, such as a spreadsheet or movie. Links also connect PDF documents to documents on Web servers.

To use a link:

Click any text or graphic that is identified as a hypertext link. The pointer changes to a pointing finger when positioned over a link. When moved over a Web link, the pointing finger contains a W.

To return from a link to a PDF document:

Click Go Back or choose Go Back from the View menu to return to the previous page view.

To return from a link to a Web document:

Make the Acrobat window active.

Using notes

When you encounter a note in a PDF document, double-click it to open the note window. To find the next note in the document, choose Find Next Note from the Tools menu.

To close the note window, click the close box in the upper left corner of the note. (Macintosh users can also press Command+W.)

Reading an article

Creators of PDF documents can define document *articles* that automatically guide you through sections of a document.

To read an article:

Choose View > Articles. (The menu item is dimmed if no articles exist in the document.) The Articles dialog box appears.

Select the article you want to read from the title list, and click View to go directly to the beginning of the article, or click the beginning of the article with the hand tool. Place the hand tool pointer on any box in the article.

If you start at the first article box, the pointer changes to Read Article , and the status bar shows Read Article.

Click anywhere in the article or press Enter to follow the text of the article view by view.

To return to the previous view of the article:

Hold down the Shift key and click.

To return to the beginning of the article:

Hold down Option/Ctrl and click.

To exit an article at any time:

- Select any navigation method other than pressing Enter or Return.
- Go to another article or page.
- Click + Shift + Option (Macintosh) or Shift + Ctrl + Click (Windows).

***Note**: If you exit an article by going to a specific page using Go To Page or the toolbar buttons, the page is displayed with the Default Magnification preference setting. The magnification in effect while you read the article is not used.*

How to upgrade

If you’re using Acrobat Reader to view a Portable Document Format (PDF) file created by someone else, you can do much better with Acrobat Exchange 2.1 for just $195 (U.S.). Outside North America, contact your local Adobe reseller.

Acrobat Exchange 2.1 for Macintosh or Windows includes:

- Acrobat Exchange and PDF Writer for creating your own PDF files
- Acrobat Search for full-text search and retrieval of files indexed with Acrobat Catalog
- Acrobat Reader for Macintosh, Windows, DOS and UNIX to view and print your PDF files

In North America, to order or to locate the Adobe authorized reseller nearest you, call 800-521-1976. Please mention offer number 9-02-02-9.

Alternatively, print or fax the order form to 408-655-6096, or mail it to: Adobe Systems Incorporated, P.O. Box 6458, Salinas, CA 93912-6458.

Adobe Acrobat Reader 2.1 Online Guide

Written and designed at Adobe Systems Incorporated, 1585 Charleston Road, Mountain View, CA 94039-7900

Adobe Systems Europe Limited, Adobe House, Edinburgh EH11 4DU, Scotland, United Kingdom

Adobe Systems Co., Ltd., Yebisu Garden Place Tower, 4-20-3 Ebisu, Shibuya-ku, Tokyo 150, Japan

Adobe™ Acrobat Exchange™ 2.1

☐ Yes, I want Acrobat Exchange 2.1!

Acrobat Exchange 2.1 includes the Acrobat Exchange viewer and the PDF Writer driver for creating my own PDF files; Acrobat Search, which lets me quickly find detailed information contained in any document indexed with Acrobat Catalog; and Acrobat Reader 2.1, which I can send FREE to anyone to enable them to view and print my PDF files—all for just $195 (U.S.).

Order Information

First Name (Please print) | MI | Last Name

Company Name

Address (No P.O. boxes please)

Address (continued)

City

State/Prov | Zip/Postal Code | Country

( ) – – Daytime Telephone

Order Information

Quantity	Program	Price: $195 (U.S.)
______	Adobe Acrobat Exchange 2.1 for Macintosh®	$
______	Adobe Acrobat Exchange 2.1 for Windows®	$

Shipping $ 7.50

Sales Tax (AZ,* CA, CO, CT,*DC, FL,* GA,* IL, IN,* KS,* MA, MD, MI, MN, MO, NC,* NJ, NM,* NY,* OH, PA,* RI, TN,* TX,* VA, WA* and WI residents add appropriate sales tax.
*In these states, include shipping cost when figuring Sales tax.) ______

(For Canadian orders, add $5.00.) $

Total $

Payment Information

☐ Check/Money Order
(Make payable to "Adobe Systems Incorporated" in U.S. dollars, drawn on a U.S. bank.)

☐ Visa ☐ MasterCard ☐ American Express

Credit Card Number | Expiration Date

Signature *(Required for all credit card purchases)*

For fast service, call 800-521-1976 or print and fax this form to 408-655-6096. Or mail to:

Adobe Systems Incorporated
P.O. Box 6458
Salinas, CA 93912-6458

Outside the U.S.A. and Canada, contact your local Adobe distributor.

Adobe™

Purchase orders and C.O.D.s not accepted. Allow 4–6 weeks for delivery.

SALADES

TABBOULEH LIBANAISE

SALADE D'ARTICHAUTS ET DE CHAMPIGNONS

SALADE DE CONCOMBRES ET DE POURPIER

SALADE TUNISIENNE

SALADE DE BETTERAVES AU TAHINA

SALADE DE THYM VERT

SALADE D'HARICOTS BLANCS

SALADE DE CONCOMBRES AU YOGOURT

SALADE DE FÈVES ET D'ARTICHAUTS

SALADE DE CHOU

SALADE LÉGUMIÈRE

FATTOUCHE



Tabbouleh Libanaise

Al Tabboulah Al Loubnaniya

التبولة اللبنانية

Parsley Salad



- ½ verre de bourghol (blé concassé, qualité fine), lavé et égoutté
- 2 verres de persil haché fin
- 500 g de tomates, lavées et hachées fin
- ½ verre de feuilles de menthe hachées fin
- 2 moyens oignons, pelés et hachés fin
- ½ verre de jus de citron
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices

UNE CÉLÈBRE SALADE LIBANAISE D'UNE COMBINAISON SAVOUREUSE DE PERSIL, DE TOMATES ET DE BOURGHOL. PAS BESOIN D'EN PARLER PLUS, VOUS N'AVEZ QU'À GOÛTER.





Tabbouleh Libanaise

Lavez le hachis de persil et de menthe. Laissez-le égoutter dans une passoire.

Faites tremper le bourghol 20 min dans le hachis de tomates.

Poudrez l'oignon de sel et d'épices. Mélangez longuement avec le hachis de légumes, l'huile d'olive et le jus de citron.

Servez la salade aussitôt avec des feuilles de laitue romaine ou de chou blanc.



Salade D'artichauts et de Champignons

Salatat Al Ardi Chawki Maa Al Fiter

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

Artichoke and Mushroom Salad



500 g de petits champignons en conserve
500 g de cœurs d'artichauts en conserve
¼ verre de persil haché fin
2 gousses d'ail, pelées et pilées
½ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
1 pincée de sel (selon votre goût)

UNE SIMPLE SALADE CONNUE DANS LA PLUPART DES PAYS.

4

10

Salade D'artichauts et de Champignons

Lavez bien le contenu des boîtes. Hachez si nécessaire.

Mélangez bien l'ail avec le citron, l'huile et le persil.

Assaisonnez le hachis de champignons et d'artichauts par ce mélange.

Servez aussitôt.



Salade De Concombres et de Pourpier

Salatat Al Bakla Maa Al Khiar

سلطة البقلة مع الخيار

Purslane and Cucumber Salad



1 bouquet de pourpier, effeuillé
2 concombres, lavés et coupés en rondelles
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UNE SALADE DÉLICIEUSE DISTINGUÉE PAR SA COULEUR VERDÂTRE.

3

10

Salade De Concombres et de Pourpier

Mélangez bien tous les ingrédients.

Disposez dans un saladier et servez.



Salade Tunisienne

Salata Tounisia

السلطة التونسية

Tunisian Salad



- 2 poivrons rouges, épépinés et hachés fin
- 2 poivrons verts, épépinés et hachés fin
- 2 concombres, lavés et hachés fin
- 1 branche de petit oignon, hachée fin
- 2 moyennes *tomates, pelées* et hachées fin
- ½ verre de jus de citron
- ½ verre d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc

UNE NUTRITIVE SALADE TUNISIENNE CONVENABLE POUR LES ENTRÉES EXCEPTIONNELLES AVEC LES RICHES PLATS DE RÉSISTANCE.

5

20

Salade Tunisienne

Mélangez bien le hachis de légumes dans un saladier.

Ajoutez-y le jus de citron et l'huile. Salez et poivrez.

Mélangez longuement et servez aussitôt.



Salade De Betteraves Au Tahina

1 kg de betteraves, cuites et pelées
½ verre de tahina (pâte de sésame)
½ verre de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil haché fin
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

Salatat Al Chamandar Bil Tahina

سلطة الشمندر بالطحينة

Beetroot and Sesame Paste Salad



UNE HARMONIE DÉLICATE DE COULEUR DISTINGUE CETTE SALADE ATTIRANTE QUI ASSOCIE LA BETTERAVE ET LA TAHINA.

5

20

60

Salade De Betteraves Au Tahina

Coupez les betteraves cuites en petits cubes.

Dans une terrine, mélangez la tahina avec le jus de citron et le hachis de persil. Salez.

Ajoutez les cubes de betteraves. Mélangez bien.

Servez la salade froide avec du poissons ou des plats frits.

N.B: Vous pouvez ajouter de l'oignon haché à la salade. De même, vous pouvez remplacer les betteraves par des nervures de bette hachées.



Salade De Thym Vert

Salatat Al Zaatar Al Akhdar

سلطة الصعتر الأخضر

Thyme Salad



1 bouquet de thym vert, effeuillé
1 petit oignon, pelé et haché fin
¼ verre de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UNE SAVOUREUSE SALADE LIBANAISE.

2

15

Salade De Thym Vert

Lavez les feuilles de thym et égouttez-les bien en les pressant entre les mains.

Assaisonnez l'oignon de sel, puis mélangez-le avec l'huile et le jus de citron.

Dans une terrine, mélangez les feuilles de thym avec l'assaisonnement préparé.

Servez la salade décorée avec des anneaux d'oignon et des graines de grenade.

N.B: Vous pouvez arroser la salade avec de la mélasse de grenade (selon votre goût).



Salade D'haricots Blancs

Salatat Al Façoulia' Al Bayda'

سلطة الفاصولياء البيضاء

Lima Beans Salad



- 2 verres d'haricots blancs secs (petits ou gros), trempés 12 h dans de l'eau froide
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de persil haché fin
- ¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

CONNUE PAR PIAZ EN TURQUIE, CETTE SALADE EST FORMIDABLE AVEC LES PLATS DE LÉGUMES ET DE VIANDE.







Salade D'haricots Blancs

Lavez les haricots, égouttez-les, puis mettez-les dans une marmite. Couvrez-les d'eau et laissez-les cuire sur feu modéré pour 45 min environ.

Faites égoutter les haricots dans une passoire. Laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez l'ail avec le jus de citron, l'huile, et le hachis de persil. Ajoutez les haricots à l'assaisonnement. Salez et mélangez longuement la salade.

Servez la salade froide avec les divers plats frits.



Salade De Concombres Au Yogourt

Salatat Al Laban Bil Khiar

سلطة اللبن بالخيار

Cucumber and Yoghurt Salad



500 g de concombres, lavés et coupés en fines rondelles
3 verres de *yogourt*
1 verre d'eau
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 cuil. à café de menthe sèche

UNE RAVISSANTE SALADE POUR LES JOURS D'ÉTÉ, TYPIQUE DES PAYS MÉDITERRANÉENS ET CONNUE EN GRÈCE PAR TZATZIKI.

6

20

Salade De Concombres Au Yogourt

Dans un bol, mélangez bien le yogourt avec l'eau jusqu'à avoir un liquide blanc peu concentré.

Ajoutez-y les rondelles de concombres, l'ail et la menthe. Salez et remuez bien.

Servez la salade froide avec les plats de légumes secs ou avec la "Kibbé Farcie".



Salade De Fèves et D'artichauts

500 g de fonds d'artichauts en conserve
1 verre de fèves fraîches égrenées, macérées et pelées
2 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
1 pincée de sel (selon votre goût)

Salatat Al Foul Wal Ardi Chawki

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

Broad Beans and Artichoke Salad



UNE SAVEUR CITRONNEUSE ANNONCE CETTE ROBUSTE COMPOSITION DE SALADE QUI MET LES FÈVES FRAÎCHES EN APPOSITION.

4

10

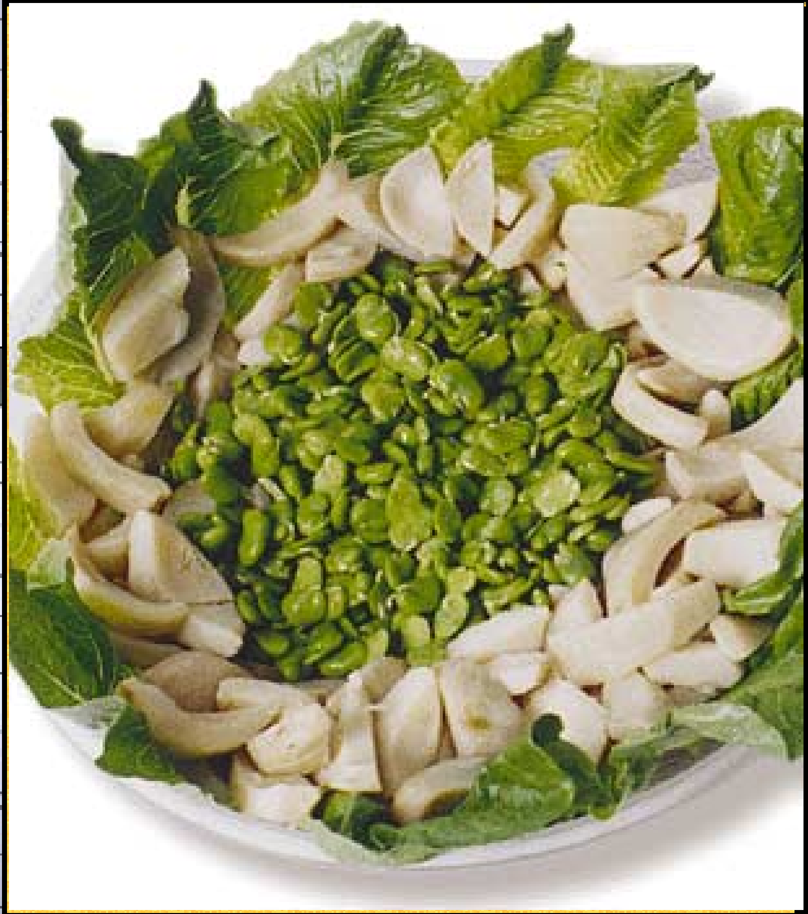
Salade De Fèves et D'artichauts

Lavez les artichauts et coupez-les en deux.

Mettez les fèves au centre du saladier, puis entourez-les d'artichauts.

Mélangez bien l'ail avec le sel, l'huile et le jus de citron, puis nappez les légumes de ce mélange. Servez aussitôt.

N.B: Vous pouvez parsemer la salade de persil haché ou la décorer avec des rondelles de tomates.



Salade De Chou

Salatat Al Malfouf

سلطة الملفوف والطماطم

Cabbage and Tomato Salad



½ moyen chou
2 moyennes tomates, lavées et coupées en rondelles
¼ verre de jus de citron (ou de vinaigre selon votre goût)
¼ verre d'huile d'olive
2 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

LE CHOU FORME UNE EXCELLENTE SALADE, QU'IL SOIT VERT OU BLANC.

5

30

Salade De Chou

Ôtez les feuilles abîmées des choux et les grosses côtes. Lavez les feuilles une à une, hachez-les en fines lanières, puis épongez-les.

Mélangez dans un bol l’ail avec le sel, le jus de citron et l’huile.

Dans un saladier, assaisonnez les lanières de chou par le mélange d’ail. Mélangez bien.

Décorez avec les rondelles de tomates. Servez aussitôt.



Salade Légumière

- 500 g de tomates rouges, lavées et coupées en cubes de 5 cm
- 500 g de concombres, lavés et coupés en rondelles
- 10 feuilles de laitue romaine, hachées grossièrement
- 1 poivron vert, épépiné et haché grossièrement
- 1 moyen oignon, pelé et haché grossièrement
- 10 branches de pourpier, effeuillées
- 10 branches de menthe, effeuillées
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ verre d'huile d'olive
- ¼ verre de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade (selon votre gopût)
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

Salatat Al Khoudar

سلطة الخضار منوعة

Mixed Green Salad



LES JOURS SONT DU PASSÉ QUAND UNE SALADE VERTE SIGNIFIAIT L'EXOTIQUE LAITUE ROMAIN ASSAISONNÉ OU UNE SIMPLE COMBINAISON. EN VOILÀ UN MÉLANGE DÉLICIEUX QUI DONNE UNE SALADE VIGOUREUSE.





Salade Légumière

Lavez bien les feuilles de pourpier et de menthe. Égouttez.

Mélangez bien l'ail avec l'huile, le sel, le jus de citron et la mélasse de grenade.

Dans un saladier, mélangez bien les légumes. Ajoutez-y l'assaisonnement et mélangez longuement. Servez aussitôt.



Fattouche

Al Fattouche

الفتوش

Toasted Bread Salad



- ½ miche de pain libanais, grillée
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées grossièrement
- 3 moyens concombres, lavés et hachés grossièrement
- 3 radis rouges, lavés et hachés grossièrement
- 4 branches de petits oignons, lavées et coupées en petits dés
- 1 petit oignon, pelé et haché grossièrement
- 1 bouquet de menthe, effeuillé
- 1 bouquet de persil, effeuillé
- 1 bouquet de pourpier, effeuillé
- 1 poivron vert, épépiné et coupé en petits dés
- 8 feuilles de laitue romaine, lavées et ciselées grossièrement
- ¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
- ½ verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre rouge
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de sumac moulu
- ½ cuil. à café de menthe sèche
- ½ miche supplémentaire de pain libanais, grillée

UNE EXOTIQUE SALADE DU LEVANT QUI COMBINE PLUSIEURS LÉGUMES AVEC DU PAIN GRILLÉ. VOTRE CHOIX DE LÉGUMES VERTS EST ILLIMITÉ ET NE PARTICIPE QU'À RENDRE CETTE SALADE PLUS SAVOUREUSE.

5

30

Fattouche

Lavez les feuilles de menthe, de persil et de pourpier. Égouttez-les bien dans une passoire. Hachez-les grossièrement.

Coupez le pain grillé en petits cubes. Laissez de côté.

Dans un bol, mélangez l'ail avec l'huile, le vinaigre, le jus de citron, la menthe en poudre, le sumac moulu et le sel.

Dans un grand saladier, mélangez bien le hachis de légumes. Ajoutez les cubes de pain et l'assaisonnement d'ail. Mélangez le tout longuement.

Servez la salade immédiatement et garnie selon votre goût de pain grillé supplémentaire.



OMELETTES EN BOULES
AUBERGINES AU TAHINA
AUBERGINES MOUÇAKKA
GOMBO (OKRA) À L'HUILE
POMMES DE TERRE À LA CORIANDRE
POIS CHICHE AU TAHINA
POIS CHICHE ASSAISONNÉS À L'HUILE
MAUVE À L'HUILE
BABA GHANNOUJ
HACHIS DE POIVRONS AUX TOMATES
LENTILLES ASSAISONNÉES À L'HUILE
SANDWICH GRILLÉ DE VIANDE MOULUE
PURÉE DE POIVRONS AUX NOIX
AUBERGINES FARCIES AU YOGOURT
POIS CHICHE AU YOGOURT
BOULETTES DE FALAFEL
FÈVES SÈCHES À L'HUILE
KIBBÉ CRUE
AUBERGINES FARCIES À L'HUILE
PISSENLIT À L'HUILE



HARICOTS VERTS À L'HUILE
FOIE FRIT
CERVELLES ASSAISONNÉES
FEUILLES DE BETTE FARCIES À L'HUILE
FEUILLES DE VIGNE FARCIES À L'HUILE

Omelettes En Boules

Akras Al Ijjeh Al Maklia

أقراص العجة المقلية

Fried Omelet Balls



½ verre de persil haché fin
6 œufs, cassés et battus
2 moyens oignons, pelés et hachés fin
¼ verre de farine
2 moyennes courgettes, écôtés et hachées fin (selon votre goût)
1 poivron vert, épépiné et râpé (ou haché fin)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
½ cuil. à café de levure chimique
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre
2 verres d'huile végétale
Zeste d'1 citron (selon votre goût)

DES DÉLICIEUSES BOULES D'OMELETTE TRÈS AIMÉES DES ENFANTS.

4

30

30

Omelettes En Boules

Lavez le persil et égouttez. Dans un bol, assaisonnez l'oignon de sel et de condiments. Ajoutez le persil et le hachis de courgettes. Mélangez bien.

Dans un autre bol, mélangez la farine avec la levure chimique. Ajoutez-les avec les œufs et le zeste au mélange de légumes et d'oignon. Malaxez bien.

Chauffez l'huile dans une casserole (20-23 cm de diamètre). Prélevez la préparation à l'aide d'une cuil. à soupe, façonnez chaque cuillerée en boule ronde.

Plongez les boulettes dans la friture chaude par série de 5 ou 6. Faites-les dorer en les retournant à mi-cuisson.

Égouttez sur du papier absorbant. Disposez dans un plat de service et servez immédiatement avec de la salade et des pommes de terre frites.



N.B: Vous pouvez remplacez le hachis de courgettes par leur trognon.

Aubergines Au Tahina

Moutabbal Al Bazinjane

متبل الباذنجان

Eggplant with Sesame Paste



1 kg de grandes aubergines, percées des côtés
¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
¼ verre de tahina (pâte de sésame)
3 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de persil haché fin
1 cuil. à café de vinaigre blanc
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN HORS D'ŒUVRE LIBANAIS SERVI AVEC LA PLUPART DES REPAS.

5

30

15

Aubergines Au Tahina

Faites griller les aubergines 15 min sur feu haut.

Retirez et lavez. Égouttez, puis épluchez toutes les aubergines. Mettez-les dans une terrine.

Pilez bien le pulpe (5 min). Incorporez la tahina (pâte de sésame) peu à peu en continuant à piler.

Mélangez l'ail, le citron, le vinaigre et le sel. Ajoutez-les régulièrement en remuant au mélange d'aubergines et de tahina.

Disposez le mélange dans un plat de service. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de Cayenne. Parsemez de persil et décorez avec des graines de grenade.

N.B: Si le mélange est trop épais, rectifiez-le de citron.



Aubergines Mouçakka

1 kg d'aubergines, pelées, coupées en tranches élongées, salées, dégorgées
1 kg de *tomates rouges, pelées* et coupées en rondelles
1 verre de *pois chiche* en conserve (ou demi-cuits)
2 gros oignons, pelés et coupés en demi-lamelles (1 verre)
10 gousses d'ail, pelées
6 gousses d'ail, pelées et pilées
1 chilli
2 verres d'huile végétale
2 cuil. à soupe de menthe en poudre
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de sucre

Mouçakaet Al Bazinjane

مسقعة الباذنجان

Eggplant Casserole



UN EXOTIQUE PLAT. PRÉPAREZ ET GOÛTEZ.

5

30

30

Aubergines Mouçakka

Faites dorer les tranches d'aubergines dans l'huile chaude. Faites égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon et les gousses d'ail dans une cocotte, ajoutez-y les tomates, le chilli et le pois chiche. Salez et sucrez. Faites bouillir 5 min.

Ajoutez-y les aubergines. Couvrez et faites cuire 10 min sur feu moyen.

Mélangez bien l'ail pilé avec la menthe, puis ajoutez-les aux aubergines. Laissez cuire 2 min.

Retirez le chilli, puis servez la "Mouçakka" froide.

Accompagnez la Mouçakka éventuellement de *riz* ou de la viande.



Gombo (Okra) à l'Huile

Bamya' Bil Zayt

باميا بالزيت

Okra in Oil



700 g de gombo frais, équeuté
1 kg de tomates, lavées et coupées en rondelles
2 gros oignons, pelées et hachés fin
2 têtes d'ail, pelées
1 petit bouquet de coriandre fraîche, haché fin
4 gousses d'ail, pelées et pilées
1 chilli
½ verre d'huile végétale (ou d'huile d'olive)
1 verre d'eau
1 cuil. à soupe de coriandre en poudre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices (selon votre goût)
1 pincée de sucre

UN PLAT APPÉTISSANT , D'ORIGINE LIBANAIS ET TYPIQUE DES PAYS MÉDITÉRRANÉENS. ASSOCIE LE GOMBO AUX TOMATES.

5

15

30

Gombo (Okra) à l'Huile

Lavez la coriandre hachée et le gombo (chacun à part). Égouttez. Faites dorer le gombo dans l'huile chaude sur feu modéré. Retirez et égouttez sur du papier absorbant.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez la coriandre en poudre et l'ail. Faites retourner le mélange.

Ajoutez les tomates. Continuez la cuisson 2 min sur feu modéré.

Ajoutez le gombo, le chilli et l'eau. Salez, épicez et sucrez. Laissez cuire pendant 25 min sur feu modéré.

Ajoutez-y le hachis de coriandre et faites bouillir 2 min. Retirez le chilli.

Servez froid avec des rondelles de citron.



Pommes De Terre à La Coriandre

Batata Bil Kizbara

بطاطا بالكزبرة

Potato With Coriander



- 1 kg de pommes de terre fermes, pelées
- 2 verres d'huile végétale
- 4 gousses d'ail, pelées et pilées
- 8 branches de coriandre fraîche, hachées fin (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
- 1 pincée de coriandre sèche

ÊTES-VOUS HÉSITANTES NE SAVANT QUE CHOISIR POUR PRÉPARER AUJOURD'HUI? EN VOILÀ UN PLAT SATISFAISANT ET LÉGER QUI PEUT ÊTRE SERVI SEUL AU DÎNER OU COMME UN PLAT APPÉTISSANT AU DÉJEUNER.

4

15

30

Pommes De Terre à La Coriandre

Lavez le hachis de coriandre. Égouttez bien. Coupez les pommes de terre en dés. Lavez, égouttez, puis épongez.

Faites dorer les dés de pommes de terre dans l'huile chaude. Retirez et égouttez sur du papier absorbant.

Blondissez l'ail dans une casserole pour 5 min dans un peu d'huile chaude.

Ajoutez les dés de pommes de terre et la coriandre en poudre. Salez et poivrez. Délayez 2 min.

Retirez et mélangez avec la coriandre fraîche. Disposez dans un plat de service et servez froid.



Pois Chiche Au Tahina

Hommos Bil Tahina

حمص بالطحينة

Chickpeas Purée



2 verres de *pois chiche cuits* ou en conserve
¾ verre de jus de citron
½ verre de pâte de sésame (tahina)
¼ verre de feuilles de persil ciselées
2 gousses d'ail, pelées et pilées
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de cumin

UN DÉLICIEUX AMUSE-GUEULE LIBANAIS ET L'UN DES PREMIERS SERVI AVEC LES PLATS DE VIANDE ET DE POULET.

4

30

Pois Chiche Au Tahina

Chauffez la boîte de conserve. Égouttez le pois chiche. Faites moudre dans un broyeur en laissant de côté 1 cuil. à soupe de graines de pois chiche.

Dans une terrine, mélangez bien l'ail avec le sel, la tahina (pâte de sésame) et le jus de citron. Ajoutez le pois chiche moulu. Mélangez bien le tout jusqu'à avoir un mélange homogène et velouté.

Goûtez. Rectifiez de sel et / ou de jus de citron si nécessaire (le mélange ne doit être ni trop ferme ni trop lisse).

Disposez dans des plats de service. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de cumin et de persil. Décorez avec les graines de pois chiche. Servez froid.



Pois Chiche Assaisonnés à L'huile

Hommos Balila

حمص بليلة

Chickpeas in Oil



- 1 verre de *pois chiche cuits* ou en conserve
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ verre d'huile d'olive
- ½ verre de *graines de pin frites*
- 4 cuil. à soupe de beurre fondu
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre
- 1 pincée de sel

D'HABITUDE, CE PLAT EST PRÉPARÉ POUR LE PETIT DÉJEUNER QUAND TOUTE LA FAMILLE EST RÉUNIE.

3

20

Pois Chiche Assaisonnés à L'huile

Chauffez la boîte de conserve.
Égouttez bien le pois chiche.
Disposez dans une terrine.
Salez. Ajoutez le beurre, l'ail, le jus de citron et la moitié de canelle et de cumin. Mélangez bien.

Saupoudrez de cumin et de canelle. Arrosez d'huile.
Décorez avec les graines de pin. Servez chaud.



Mauve à L'huile

Khibbayzeh Bil Zayt

خبيزة بالزيت

Mallow Leaves in Oil



1 kg de Mauve
3 moyens oignons, pelés et hachés fin
½ bouquet de coriandre, haché fin
6 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre d'eau
½ verre d'huile d'olive (ou végétale)
½ cuil. à café de sel
1 pincée de poivre noir

UN LÉGER PLAT TRÈS CONVENABLE POUR LES VÉGÉTARIENS.

5

40

30

Mauve à L'huile

Ôtez les feuilles de mauve jaunies. Hachez fin. Lavez plusieurs fois, puis égouttez.

Dans une cocotte, blondissez l'oignon dans l'huile chaude. Retirez un peu pour la garniture.

Ajoutez-y le hachis de mauve. Remuez le mélange sur feu modéré.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Salez et poivrez. Délayez bien le tout, puis ajoutez l'eau et couvrez. Laissez mijoter 20 min jusqu'à cuisson.

Disposez dans un plat. Décorez avec des *pois chiche* cuits et des rondelles de citrons.



Baba Ghannouj

1 kg d'aubergines, *grillées*, lavées et pelées
1 poivron vert, épépiné et haché fin
1 moyen oignon, pelé et haché fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
500 g de *tomates, pelées* et hachées
½ verre de jus de citron
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
Huile d'olive

Baba Ghannouj

الراهب (بابا غنوج)

Grilled Eggplants with Bell Pepper



UN PLAT AYANT UNE SAVEUR EXQUISE ET COMBINANT PLUSIEURS LÉGUMES.

5

30

Baba Ghannouj

Pilez bien les aubergines.

Ajoutez-y tous les ingrédients et mélangez bien.

Disposez dans un plat de service. Arrosez d'huile et décorez avec des rondelles de poivrons.



Hachis De Poivrons Aux Tomates

Chakchouka

شكشوكة (فليفلة بالطماطم)

Bell Pepper with Tomatoes



- 500 g de poivrons verts et rouges, épépinés et coupés en dés
- 1 kg de *tomates* mûres (rouges), *pelées* et hachées
- 1 moyen oignon, pelé et haché fin
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- 4 brins de coriandre, hachés fin (¼ verre)
- ¼ verre d'huile d'olive (ou végétale)
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- ¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN CÉLÈBRE HORS D'ŒUVRE LIBANAIS, ODORANT D'AIL ET DE CAYENNE ET MERVEILLEUX AVEC LES PLATS DE VIANDE ET DE POISSON.

4

30

20

Hachis De Poivrons Aux Tomates



Dans une casserole, faites frire les poivrons 10 min dans l'huile chaude.

Ajoutez-y l'ail, l'oignon et les 2 genres de coriandre. Faites revenir le mélange sur feu modéré.

Ajoutez le hachis de tomates. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu'à cuisson.

Disposez la "Chakchouka" dans un plat creux. Servez la froide.

Lentilles Assaisonnées à L'huile

Adas Moutabbal Bil Zayt

عدس متبل بالزيت

Lentil with Oil and Lemon juice



2 verres de lentilles (blanches) bien lavées
3 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
1 cuil. à café de sel

UN PLAT LIBANAIS TRÈS FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR UN REPAS RAPIDE OU POUR LE PETIT DÉJEUNER.

4

10

20

Lentilles Assaisonnées à L'huile

Faites cuire les lentilles sur feu modéré pour 20 min ou jusqu'à cuisson.

Ajoutez-y l'ail et le citron. Salez et remuez bien le mélange.

Versez dans un plat creux de service. Arrosez d'huile et parsemez de persil ciselé.

Servez froid accompagné de branches de petits oignons.



Sandwich Grillé De Viande Moulue

500 g de *viande moulue (c.f. kafta)*
1 ½ miches de grand pain libanais, coupées en douze portions
2 cuil. à soupe de beurre

Arayiss Al Kafta

عرائس الكفتة

Grilled Kafta



UN HORS D'ŒUVRE TRÈS POPULAIRE CONSISTANT D'UN DÉLICIEUX MÉLANGE DE VIANDE CONNU PAR "KAFTA".

3

25

5

Sandwich Grillé De Viande Moulue

Ouvrez chaque portion de pain. Badigeonnez l'une des couches de beurre en vous servant d'un couteau.

Divisez la kafta en 12 boules. Étalez une boule de kafta sur la même couche graissée de beurre. Couvrez par la couche supérieure. Répétez le procédé avec toutes les portions de pain.

Disposez les portions dans un plateau et enfournez 5 min à une température haute jusqu'à cuisson de la viande.

Servez-les chaudes avec du *yogourt* ou de la salade.



Purée De Poivrons Aux Noix

Al Mouhammara

المحمَرة

Chili Sauce



- 12 poivrons rouges piquants séchés
- 3 oignons moyens, pelés et coupés
- 1½ verres de noix décortiquées râpées
- 1 verre d'huile d'olive
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre de mélasse de grenade
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- ½ cuil. à café de coriandre en poudre
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de café moulu

UN PLAT SYRIEN (HALABIYYEH) EXOTIQUE COMBINANT DU POIVRONS, DU NOIX ET DE L'OIGNON.

5

30

Purée De Poivrons Aux Noix

Macérez les poivrons dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Retirez leur pédoncule, puis épépinez-les.

Mettez-les avec l'oignon dans un broyeur électrique. Faites moudre le mélange jusqu'à ce qu'il devienne lisse.

Ajoutez-y les noix râpées, puis faites moudre le tout de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse.

Ajoutez-y la chapelure, la coriandre, le café et le cumin. Salez et mélangez bien.

Ajoutez le jus de citron, la mélasse et l'huile. Malaxez bien, dressez sur un plat de service, puis arrosez d'huile et décorez de noix.



Aubergines Farcies Au Yogourt

1 kg de petites aubergines allongées
400 g de viande hachée
½ verre de *graines de pin* frites
1 verre de jus de tomates
1 verre d'eau
2 verres d'huile végétale (pour les aubergines)
1 kg de *yogourt* (4 verres)
6 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
2 verres de cubes de pain grillé
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre noir
1 pincée de canelle

Fattat Al Bazinjane

فتة الباذنجان

Stuffed Eggplant with Yoghurt



L'UN DES CÉLÈBRES PLATS SYRIENS D'AUBERGINES FARCIES DE VIANDE AU YOGOURT.

5

40

50

Aubergines Farcies Au Yogourt

Dans une poêle, faites dorer la viande dans la samneh chaude. Ajoutez les condiments et ½ cuil. à café de sel. Remuez 10 min sur feu doux. Retirez et laissez de côté.

Pressez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Ôtez-en les extrémités avec un couteau. Creusez-les en vous servant d'une évideuse. Lavez et égouttez.

Mélangez la viande frite avec la moitié des graines de pin et farcissez-en les aubergines. Faites frire les aubergines à l'huile. Retirez et laissez de côté.

Mettez le jus de tomates dans une cocotte. Ajoutez-y en remuant, l'eau et la mélasse de grenade. Salez.



Ajoutez-y les aubergines farcies (une à une), portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 40 min à feu doux.

Disposez les cubes de pain dans un plat creux de service. Rangez les aubergines au-dessus, puis versez dessus leur bouillon. Mélangez l'ail et le yogourt, puis nappez-les de ce mélange.

Arrosez de samneh fondue et décorez avec les graines de pin. Servez chaud.

N.B: Vous pouvez décorez le plat avec de la viande hachée et frite.

Pois Chiche Au Yogourt

Fattat Al Hommos

فتة الحمص

Chick Peas in Yoghurt



2 verres de *pois chiche* en conserve
2 litres d'eau (8 verres)
1 kg de *yogourt* (4 verres)
5 gousses d'ail, pelées et pilées
2 verres de cubes de pain grillé (selon votre goût)
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
½ moyenne grenade, égrenée
2 cuil. à soupe de tahina (pâte de sésame)
3 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de vinaigre (ou de jus de citron)
½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN SAVOUREUX PLAT DE POIS CHICHE AVEC DU YOGOURT, SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE OU COMME UN DÉJEUNER.

5

30

Pois Chiche Au Yogourt

Chauffez la boîte de conserve.

Mélangez en remuant l'ail avec le sel, le vinaigre, la tahina et le yogourt.

Mettez les cubes de pain dans un plat creux de service. Versez le pois chiche avec un peu de son bouillon au-dessus du pain. Nappez du mélange de yogourt.

Arrosez de samneh chaude. Décorez de graines de pin et de grenade. Poudrez de cumin et de poivre. Servez chaud.



Boulettes De Falafel

1 kg de fèves sèches pelées, macérées 12 h et égouttées
1 petit bouquet de persil, haché grossièrement
1 petit bouquet de coriandre, haché grossièrement
3 têtes d'ail, pelées et coupées en fines demi-lamelles
3 gros oignons, pelés et hachés grossièrement
5 verres d'huile végétale
2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à café de coriandre en poudre
3 cuil. à café de levure chimique
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
2 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de paprika en poudre

Falafel

الفلافل (الطعمية)

Broad Bean Patties



LES DÉLICIEUSES BOULETTES DE FALAFEL, FORMÉES ESSENTIELLEMENT DE FÈVES, SONT TRÈS CONNUES DANS TOUT LE MONDE ARABE ET SURTOUT EN ÉGYPT ET AU LIBAN.

6

90

30

Boulettes De Falafel

Lavez bien le hachis de persil et de coriandre. Égouttez bien dans une passoire.

Mélangez bien tous les ingrédients sauf les condiments, le sel, la levure chimique et le bicarbonate. Passez le mélange au moulin électrique.

Retirez. Ajoutez les condiments, la levure et le bicarbonate. Salez. Pétrissez bien le mélange avec les mains. Laissez-le reposer 30 min. Pétrissez-le de nouveau.

Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Prélevez le mélange à l'aide d'un outil special ou d'une cuil. à soupe. Façonnez chaque cuillerée en boule ronde.

Plongez les boulettes dans la friture chaude par série de 7 ou 8. Faites-les dorer en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier



absorbant.

Disposez les boulettes dans un plat de service. Servez-les chaudes avec des feuilles de persil et de menthe, des demi-rondelles de tomates, des branches de petits oignons, du "*Taratour*" et du cornichon.

N.B: Vous pouvez de même les servir en forme de sandwiches (en rangeant les boules de falafel avec les légumes, le "Taratour" et le cornichon sur une miche de pain libanais, puis en enroulant la miche et la servir immédiatement).

Fèves Sèches à L'huile

1 verre de _fèves sèches,_ cuites
½ verre d'huile d'olive
½ verre de jus de citron
5 brins de persil, hachés fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Foul Mdamass

فول مدمس

Dried Fava Beans in Oil



UN PLAT POPULAIRE, PRÉPARÉ PRESQUE DANS TOUS LES RESTAURANTS DES PAYS ARABES. MANGÉ D'HABITUDE AU PETIT DÉJEUNER, CE PLAT PEUT DE MÊME ÊTRE SERVI À TOUS LES REPAS.





Fèves Sèches à L'huile

Mettez les fèves avec un peu de leur bouillon dans une terrine. Ajoutez-y le jus de citron et l'ail. Salez et mélangez bien. Goûtez, rectifiez de sel et de jus de citron si nécessaire.

Servez le "Foul Mdamass" parsemé de persil et arrosé d'huile, avec de la menthe fraîche, des rondelles de tomates et des branches de petits oignons.



Kibbé Crue

Kibbé Nayé

كبة نية

Raw Kibbi



500 g de viande (maigre), bien pilée
1 verre de bourghol brun (blé concassé, qualité fine), lavé et égoutté
1 petit oignon, pelé
¼ verre de noix décortiquées
Quelques feuilles fraîches de menthe, lavées et égouttées
8 feuilles de basilic, lavées et égouttées
8 feuilles de marjolaine, lavées et égouttées
1 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
½ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de canelle en poudre
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

UN UNIQUE PLAT TRÈS CÉLÈBRE ET MERVEILLEUX POUR LES ENTRÉES SPÉCIALES.

6

30

Kibbé Crue

Pressez bien le bourghol entre les mains pour bien l'égoutter. Faites-le moudre avec l'oignon, la marjolaine et le basilic dans un broyeur électrique (ou manuel).

Mélangez la viande avec le mélange de bourghol. Salez et poivrez. Ajoutez la canelle et un peu d'eau froide. Pétrissez la kibbé avec les mains en incorporant peu à peu d'eau froide jusqu'à avoir une pâte ferme et lisse.

Étalez la pâte dans un grand plat de service. Utilisant une fourchette, formez des dessins sur la surface. Arrosez d'huile et décorez de noix, de graines de pin et de feuilles de menthe.



N.B: Si vous voulez que la kibbé soit piquante vous devez ajouter du poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût) au bourghol pendant le procédé de le moudre avec la marjolaine et le basilic. Vous pouvez de même décorer avec des amandes pelées.

Aubergines Farcies à L'huile

Bazinjane Mahchou Bil Zayt

الباذنجان المحشي بالزيت

Stuffed eggplants in oil



1 kg de petites aubergines allongées
3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
2 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
1 ½ bouquets de persil, hachés fin
½ verre d'oignon pelé et haché fin
¼ verre de feuilles de menthe hachées fin
1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
½ verre de riz rond lavé et épongé
½ verre de jus de citron
1 ½ verres d'eau
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre blanc (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle

UN PLAT LÉGER ET CONVENABLE POUR LES JOURS CHAUDS, D'AUBERGINES FARCIES DE TOMATES, DU RIZ, DE PERSIL ET D'OIGNONS.

5

60

60

Aubergines Farcies à L'huile

- *Préparez la farce: même préparation que celle des "Feuilles de Vignes Farcies à l'Huile" .*

Pressez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Écôtez-les avec un couteau.

Creusez-les en vous servant d'une évideuse. Rincez-les à l'eau froide, puis épongez-les.

Emplissez les aubergines avec le mélange de riz. Gardez la sauce resultante de la farce.

Versez ½ verre d'huile dans une cocotte, puis disposez au fond les rondelles de pommes de terre. Rangez dessus les aubergines farcies. Couvrez-les avec un plat renversé pour garder leur forme.



Ajoutez l'eau, la sauce de la farce, la mélasse et le reste du jus de citron et d'huile. Couvrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure sur feu doux.

Disposez dans un plat. Décorez avec les rondelles de pommes de terre. Servez froid.

Pissenlit à L'huile

Hindba' Bil Zayt

هندباء بالزيت

Dandelion Leaves in Oil



- 1 kg de pissenlits
- 1 bouquet de coriandre, haché fin
- 4 moyens oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de bicarbonate de soude

ESSAYEZ CETTE RECETTE, ELLE EST UN PEU EXOTIQUE MAIS QUAND MÊME VOUS AUREZ UN REPAS LÉGER.

5

30

30

Pissenlit à L'huile

Ôtez la racine des pissenlits, lavez-les, essorez-les, puis hachez fin.

Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Ajoutez-y la bicarbonate, puis le hachis de pissenlit. Laissez bouillir 5 min. Retirez et égouttez. Mouillez d'eau froide, puis pressez entre les paumes. Laissez de côté.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude dans une casserole sur feu modéré. Retirez sa moitié et laissez de côté. Faites sauter le reste avec le hachis de pissenlits pour 15 min.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Salez. Faites sauter le mélange 5 min.

Disposez le mélange de pissenlits dans un plat de service. Garnissez d'oignon blondi et de rondelles de citrons et de radis. Servez froid.



Haricots Verts à L'huile

- 1 kg d'haricots verts, équeutés et effilés
- 1 kg de *tomates, pelées* et hachées
- 3 gros oignons, pelés et hachés fin
- ½ verre d'huile végétale
- 3 têtes d'ail, pelées
- 1 chilli (selon votre goût)
- ½ verre d'eau
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de sucre

Loubya' Bil Zayt

لوبياء بالزيت

Green Beans in Oil



UN PLAT DÉLICIEUX, DISTINGUÉ PAR SA SAVEUR ET CONSIDÉRÉ COMME UN PLAT SUPERBE POUR CEUX QUI AIMENT LES HARICOTS.

5

15

60

Haricots Verts à L'huile

Coupez les haricots. Lavez-les et égouttez-les bien.

Dans une marmite, faites blondir l'oignon et l'ail pour 5 min dans l'huile chaude sur feu haut.

Ajoutez les haricots. Remuez le mélange 10 min. Ajoutez le hachis de tomates, le chilli et l'eau. Salez, épicez et sucrez.

Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 35 min sur feu doux.

Retirez le chilli. Disposez la dans un plat. Servez froid avec des branches de petits oignons.



Foie Frit

Kabid Makli

كبد مقلي

Fried liver



500 g de foie de poulets
3 gros oignons, pelés et coupés en lamelles
½ verre de jus de citron (ou de vinaigre rouge)
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre
1 pincée de Paprika

UN PLAT TRADITIONNEL CONNU PRESQUE PARTOUT, FACILE À PRÉPARER ET TRÈS DÉLICIEUX AVEC D'AUTRES PLATS.

5

15

20

Foie Frit



Lavez le foie. Ôtez la peau fine qui l'entoure à l'aide du bout d'un couteau. Enlevez la graisse, puis coupez-le en petits cubes.

Faites blondir l'oignon dans la samneh sur feu modéré. Ajoutez-y les cubes de foie et le paprika. Salez et poivrez. Laissez cuire en remuant de temps en temps pendant 10 min.

Ajoutez le jus de citron. Remuez le mélange 2 min. Disposez dans un plat de service et servez aussitôt, garni de rondelles de citrons.

Cervelles Assaisonnées

- 3 séries de cervelles d'agneaux
- 1 gros oignon, pelé et coupé en 2 parties
- 1 rondelle de citron
- ½ verre de jus de citron
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 3 feuilles de laurier
- 2 bâtons de canelle
- 1 pincée de sel (selon votre goût)
- Huile d'olive

Nekhaat Bil Zayt

نخاعات بالحامض والزيت

Seasoned Brains



UN PLAT EXOTIQUE DE CERVEAUX D'AGNEAUX, ATTIRANT POUR CEUX QUI AIME LES PLATS QUI CONTIENNENT DES ÉTRANGES COMBINAISONS.

3

15

20

Cervelles Assaisonnées

Ôtez la peau transparente qui entoure les cervelles sous l'eau coulante.

Mettez-les dans une marmite. Couvrez-les d'eau. Salez et ajoutez la canelle, les feuilles de laurier, l'oignon et la rondelle de citron.

Faites bouillir sur feu moyen jusqu'à la formation d'une écume sur la surface. Écumez et retirez la rondelle de citron. Laissez bouillir pendant 10 min.

Égouttez les cervelles. Lavez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les de nouveau et mettez-les dans un plat de service.

Salez, ajoutez l'ail, le jus de citron et un peu d'huile. Malaxez bien. Parsemez de persil ciselé et décorez de rondelles de citron.



Feuilles De Bette Farcies à L'huile

- 1 kg de bette
- ¼ bouquet de menthe, haché fin
- 3 bouquets de persil, hachés fin
- 3 moyens oignons, pelés et hachés fin
- ¾ verre de riz lavé et égoutté
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
- 1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
- ½ verre de jus de citron
- 1 cuil. à café de mélasse de grenade
- 1 verre d'eau
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de poivre blanc (selon votre goût)
- 1 pincée de canelle

Warak Silq Mahchou Bil Zayt

ورق السلق بالزيت

Stuffed Swiss-Chard Leaves in Oil



PLUSIEURS FEUILLES DE LÉGUMES PEUVENT ÊTRE FARCIES. DANS NOTRE RECETTE, NOUS AVONS CHOISI LES FEUILLES DE BETTE.

4

30

60

Feuilles De Bette Farcies à L'huile

- *Préparez la farce comme celle des "Feuilles de Vigne Farcies".*

Enlevez les nervures de bette (coupez les feuilles de bette en deux en long si elles sont très grandes, 15 cm environ).

Lavez bien les feuilles, puis égouttez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les tout de suite et lavez-les sous de l'eau froide.

Étalez une feuille sur un plat propre de façon que la partie à peau douce soit en face du plat.

Mettez une cuil. à soupe de farce en long sur la feuille.

Pliez les deux côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même en largeur.

Répétez le procédé avec le reste des feuilles. Gardez la sauce de la farce.



Mettez quelques nervures de bette au fond d'une cocotte graissée d'huile. Rangez dessus les feuilles de bette farcies. Ajoutez la sauce de la farce, l'eau, la mélasse de grenade, ¼ verre de jus de citron et le reste d'huile d'olive. Couvrez les feuilles avec un plat renversé.

Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 45 min à feu doux.

Retirez du feu. Laissez refroidir. Retournez la cocotte sur un plat de service pour disposer les feuilles rangées sur le plat. Décorez de rondelles de citrons. Servez aussitôt.

Feuilles De Vigne Farcies à L'huile

500 g de feuilles de vigne
3 petits bouquets de persil, hachés fin
¼ bouquet de menthe, haché fin
½ verre de riz lavé et égoutté
3 moyennes tomates, lavées et hachées fin
2 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
½ verre de jus de citron
1 verre d'un mélange d'huile d'olive et d'huile végétale
2 moyens oignons, pelés et hachés fin
3 verres d'eau
1 cuil. à café de mélasse de grenade
½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle
1 pincée de poivre blanc

Warak Inab Mahchou Bil Zayt

ورق العنب بالزيت

Stuffed Grape Vine Leaves In Oil



CE PLAT EST CONSIDÉRÉ LE MEILLEUR HORS D'ŒUVRE POUR TOUT LE MONDE.

5

60

60

Feuilles De Vigne Farcies à L'huile

La farce: Mélangez bien le riz avec le hachis de légumes, les condiments et la moitié de sel, de jus de citron et d'huile. Laissez de côté.

Équeutez les feuilles de vigne. Lavez-les bien, puis égouttez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante (1 min). Retirez-les tout de suite, lavez-les avec l'eau froide, puis égouttez-les.

Faites étendre une feuille de vigne sur un plat (la partie à peau douce en face du plat).

Mettez en large 1 cuil. à café de farce (selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle même. Répétez le procédé avec toutes les feuilles. Gardez la sauce de la farce.

Aubergines Farcies à l'huile

Feuilles de bette farcies à l'huile



Versez le reste d'huile au fond d'une cocotte. Disposez au fond les rondelles de pommes de terre. Rangez par-dessus les feuilles de vigne farcies. Couvrez avec un plat renversé pour les maintenir rangées.

Ajoutez les 3 verres d'eau, la mélasse, la sauce de la farce et le reste de jus de citron et de sel. Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 1 h environ jusqu'à cuisson des ingrédients.

Servez les feuilles froides, disposées dans un plat de service et garnies de rondelles de pommes de terre.

FEUILLETÉS AU POULET

BALLOTS AU VIANDE

CIGARETTES AU FROMAGE

CIGARETTES AUX LÉGUMES

RISSOLES AU VIANDE, AU FROMAGE ET AUX POIREAUX

CHÂPEAUX AU YOGOURT

TRIANGLES AUX ÉPINARDS

PÂTÉS AU VIANDE

NIDS AU VIANDE

PÂTÉS AU THYM SÉSAMÉ



Feuilletés Au Poulet

16 feuilles de “filo” (pâte feuilletée ou pâte à brick)
1 poulet (1kg), prêt à cuire et coupé en 8 portions
4 œufs durs, écalés et coupés en deux
¼ verre d’huile
1 kg d’oignons, pelés et coupés en fines rondelles
1 bouquet de persil, haché fin
¼ verre de sucre glace
3 bâtons de canelle
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de canelle en poudre (selon votre goût)
¼ cuil. à café de gingembre en poudre
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

Bastila Bil Dajaj

البسطيلة بالدجاج

Moroccan Chicken Pie



DES DÉLICIEUX FEUILLETÉS AU POULET, PRÉPARÉS À LA MAROCAINE.

4

60

75

Feuilletés Au Poulet

Mettez les portions du poulet dans une marmite. Ajoutez-y huile, oignon, canelle et gingembre. Salez. Couvrez d'eau et laissez 45 min environ sur feu modéré jusqu'à cuisson du poulet. Retirez et désossez-le. Laissez sa viande de côté.

Ajoutez le persil au bouillon du poulet. Laissez-le sur feu modéré jusqu'à épaississement.

Rangez 8 feuilles de filo dans un plateau graissé de beurre. Distribuez la viande du poulet et les moitiés d'œufs sur les feuilles. Arrosez avec la sauce d'oignons et de persil. Couvrez avec les 8 feuilles restantes.

Badigeonnez-les de beurre, puis enfournez-les à une température moyenne (180°C) jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Saupoudrez de sucre et de canelle. Servez chaud.



Ballots Au Viande

Ouzi

أوزي

Green Pea Pastries



- 2 verres de riz lavé et macéré pour 15 min dans l'eau tiède, puis égoutté
- 4 ½ verres d'eau
- 500 g de viande hachée
- 1 verre de petits pois bien lavés
- 1 œuf battu avec une pincée de poivre blanc
- 2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 2 cuil. à soupe d'*amandes* mondées et frites
- 500 g de pâte feuilletée
- 4 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 pincée de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre en poudre (selon votre goût)

DES POPULAIRES PÂTES SYRIENNES CONSISTANTES DE RIZ, DE VIANDE ET DE PETITS POIS.

7

30

60

Ballots Au Viande

Faites sauter les petits pois 5 min dans un peu de samneh.

Ajoutez l'eau, portez à ébullition sur feu modéré. Réduisez le feu et ajoutez le riz. Salez, couvrez et laissez cuire pendant 25 min.

Salez et poivrez la viande, puis faites-la sauter dans la samneh. Retirez et ajoutez avec les amandes et les graines de pin au mélange de riz et de petits pois. Retirez le mélange et laissez-le de côté.

Farinez une planche et un rouleau à pâtisserie. Étalez la pâte.

Divisez-la en carrés de même mesure (côté).

Mettez un carré de pâte dans un petit bol.

Placez au centre 2 cuillerées à soupe de farce.

Badigeonnez d'œuf les bords du carré.

Pliez les côtés en une manière



qu'ils couvrent la farce et la pâte prenne la forme d'un ballot.

Pressez la surface par la main pour qu'elle devienne un peu plate. Continuez de la même façon avec tous les carrés.

Retournez et rangez les ballots farcis dans un plateau graissé de samneh. Badigeonnez leur surface d'œuf et décorez-les de graines de pin.

Enfournez-les à une température assez haute (200-250°C). Servez-les chauds avec de la salade ou du *yogourt*.

Cigarettes Au Fromage

Rakaek Bil Jiben

رقائق بالجبن

Cheese Cigars



- 8 feuilles de “filo” (ou pâte à brick)
- 350 g de fromage blanc bien égoutté
- ½ verre de persil haché fin
- ½ verre de Mozzarelle râpé
- 1 œuf battu avec 1 pincée de poivre blanc
- 1 verre d’huile végétale pour friture
- 1 pincée de sel

SUCCULENTES ET CROUSTILLANTES CIGARETTES DE PÂTE FARCIES DE FROMAGE ET DE PERSIL, TRÈS AIMÉES DES ENFANTS.

4

35

15

Cigarettes Au Fromage

La veille, macérez le fromage blanc dans l'eau. Changez l'eau de temps en temps jusqu'à ce que son goût devienne doux. Retirez, égouttez, puis râpez.

Le lendemain, étalez les feuilles sur une planche farinée. Coupez chacune en deux et chaque demi-cercle en deux, vous obtiendrez des triangles.

La farce: Mélangez bien le reste des ingrédients hormis l'huile végétale.

Posez un peu du mélange au centre de la partie lisse d'un triangle. Repliez un peu les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même en forme d'une cigarette. Badigeonnez les bords avec un peu de farine dissoute dans ¼ verre d'eau, puis soudez-les. Continuez de la même façon avec le reste des triangles.

Faites dorer les cigarettes dans



l'huile chaude. Retirez et laissez égoutter sur du papier absorbant. Disposez dans un plat et décorez de légumes (selon votre goût). Servez chaud.

Cigarettes Aux Légumes

8 feuilles de “filo” (ou pâte à brick)
6 carottes, pelées et râpées (1 verre)
2 moyens oignons, pelés et râpés
6 feuilles de chou, hachées fin (1 verre)
1 ¼ verres d’huile végétale pour friture
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

Rakaek Bil khoudar

رقائق بالخضار

Vegetable Rolls



CES DÉLICIEUSES CIGARETTES DE PÂTE PEUVENT ÊTRE SURGELÉES, PUIS DÉGELÉES ET FRITES. LA FARCE VARIE SELON LE GOÛT ET PEUT ÊTRE CONSISTÉE DE VIANDE.

4

45

15

Cigarettes Aux Légumes

Étalez les feuilles sur une planche farinée. Coupez chacune en deux. Vous aurez 16 feuilles.

La farce: Mélangez les légumes. Faites sauter le mélange 5 min sur feu doux dans ¼ verre d'huile chaude. Salez et remuez, puis retirez du feu.

Posez un peu de farce au centre de la partie douce d'une feuille. Repliez les côtés vers l'intérieur, puis enroulez-la sur elle-même en forme d'une cigarette. Continuez de la même façon avec le reste des feuilles.

Faites dorer les cigarettes dans l'huile chaude. Retirez et laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez chaud avec de la salade ou de la sauce piquante.

Décorez de feuilles de laitue et de radis.



Rissoles Au Viande, Au Fromage et Aux Poireaux

Sambouçik

السمبوسك باللحم

او الجبن او الكراث

Meat-Cheese-Leek Pastries



5 verres de farine
1 verre d'huile
1 ½ verres d'eau
2 cuil. à soupe de sel
2 cuil. à soupe de sucre
Huile végétale pour friture

Farce au fromage:
2 verres de *fromage blanc bien égoutté*
4 branches de persil, hachées fin (¼ verre)
¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre

Farce à la viande:
300 g de viande hachée fin
¼ verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
¼ cuil. à café de sel
1 pincée de 4 épices (selon votre goût)

Farce aux poireaux:
1 moyen oignon, pelé et haché fin
1 verre de hachis de poireaux
1 cuil. à soupe de samneh
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de piment (selon votre goût)

CÉLÈBRE "SAMBOUÇIK", CONNUE PRESQUE DANS TOUT LE MONDE ET CELA GRÂCE À SON GOÛT SAVOUREUX QUI, UNE FOIS GOUTÉ, VOUS DEMANDERA DE LE RÉPÉTER.

4

60

35

Rissoles Au Viande, Au Fromage et Aux Poireaux

Préparez la pâte. Couvrez-la d'une étoffe et laissez-la reposer 1 h.

Farce au fromage: Mélangez bien les ingrédients. Laissez de côté.

Farce au viande: Faites sauter la viande dans la samneh. Salez et épicez. Remuez et retirez du feu. Mélangez avec les graines de pin et laissez de côté.

Farce aux poireaux: Faites sauter le hachis d'oignon et de poireau dans la samneh. Salez et pimentez. Remuez et retirez du feu. Laissez de côté.

Divisez la pâte en plusieurs petites boules en forme de noix. Étalez chaque boule avec un rouleau à pâtisserie pour former des cercles de 8 cm de diamètre chacun.

Répartissez les farces sur les cercles. Repliez les cercles et soudez les bords de chaque cercle avec vos doigts mouillés. Roulottez-les pour bien les maintenir.



Faites chauffer le bain de friture, l'huile ne doit pas fumer. Mettez les rissoles à frire par 2 ou 3. Retournez-les, laissez-les bien dorer (6 à 8 min), puis sortez-les à l'aide d'une écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant. Gardez au chaud pendant que vous poursuiviez la cuisson.

Servez bien chaud avec de la salade et des saumures.

N.B: Vous pouvez ajouter 1 petit oignon pelé et haché fin à la farce de viande.

Châpeaux Au Yogourt

2 kg de yogourt
½ quantité de pâte
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ bouquet de coriandre, haché finement (1 verre)

500 g de viande hachée fin
3 moyens oignon, pelés et hachés fin
¼ verre de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre
¼ cuil. à café de canelle en poudre

Chiche-Barak

شيشبرك

Meat Pastries in Yoghurt



UN EXOTIQUE PLAT LIBANAIS POUR CEUX QUI AIMENT LE YOGOURT CUIT.

5

70

20

Châpeaux Au Yogourt

Faites étaler la pâte en vous servant d'un rouleau à pâtisserie sur une planche saupoudrée de farine. Continuez à l'amincir jusqu'à ce que son épaisseur se réduit à 1 cm.

Découpez la pâte en disques - servez vous d'une tasse à café de 5 à 7 cm de diamètre.

La farce: Chauffez l'huile dans une casserole. Blondissez-y l'oignon. Ajoutez-y la viande et la canelle. Salez et épicez. Faites sauter 10 min sur feu modéré jusqu'à cuisson. Retirez et égouttez le mélange. Mélangez avec les graines de pin.

Posez au centre de chaque disque 1 cuil. à café de farce.

Repliez-les en demi-cercles. Soudes les bords.

Joignez les 2 côtés en formant un cercle vide au centre.

Rangez les châpeaux dans un plateau graissé d'huile. Enfournez à une température assez haute



(200-250°C). Faites-les dorer, puis retirez-les.

Préparez le yogourt cuit. Lorsqu'il commence à bouillir, ajoutez-y les châpeaux un à un. Laissez cuire 10 min sur feu doux.

Mélangez bien l'ail et la coriandre et faites sauter le mélange dans un peu de samneh, puis ajoutez-le au mélange de yogourt et laissez bouillir 2 min.

Disposez dans un plat creux de service. Servez chaud avec du *riz cuit*.

Triangles Aux Épinards

Fatayer Bil Sabanikh

فطائر بالسبانخ

Spinach Pies



5 verres de farine
1 ½ verres d'eau
¾ verre d'huile végétale
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de sel

1½ kg d'épinards
3 gros oignons, pelés et hachés fin
½ verre de jus de citron
¼ verre d'huile végétale
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade (selon votre goût)
2 cuil. à soupe de sumac (selon votre goût)
1 cuil. à café de sel
1 pincée de poivre noir

UN POPULAIRE AMUSE-GUEULE LIBANAIS QUI CONVIENT POUR LES RÉUNIONS.

5

45

30

Triangles Aux Épinards

__*Préparez la pâte*__. Couvrez-la d'une étoffe. Laissez-la reposer 1 h de côté.

La farce: Lavez les épinards soigneusement dans plusieurs eaux, équeutez-les et ôtez les feuilles jaunies ou flétries. Laissez-les égoutter, puis hachez-les finement. Mélangez-les bien avec le reste des ingrédients. Laissez le mélange de côté.

Étalez la pâte en vous servant d'un rouleau à patisserie sur une planche saupoudrée de farine jusqu'à obtenir une épaisseur de 5 mm.

Découpez la pâte en disques, servez-vous d'une tasse de thé de 8 à 10 cm de diamètre.

Posez 1 cuil. à soupe de farce au centre de chaque disque. Faites monter les bords de 3 côtés. Soudez-les pour former des triangles.

Rangez les triangles farcis dans un plateau graissé d'huile.



Glissez-les à four assez chaud (200°C) et faites cuire 30 min environ. Servez chaud.

<u>N.B:</u> Vous pouvez remplacer les épinards par des feuilles de pourpier, en utilisant ¼ verre de jus de citron au lieu de ½.

Si vous rencontrez des difficultés en soudant les bords de la pâte, vous n'avez qu'à tremper vos doigts dans de la farine.

Pâtés Au Viande

Lahem Bi Ajine

لحم بعجين

Meat Pastry Rolls



3 verres de farine
4 verres d'huile végétale
¾ verre d'eau
1 œuf
1 cuil. à café de sel

400 g de viande hachée fin
3 moyens oignons, pelés et hachés fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 cuil. à soupe de <u>*graines de pin*</u> frites
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
1 cuil. à soupe de sumac en poudre
1 cuil. à café de sel
1 pincée de 7 épices

UN PLAT TRADITIONNEL DE PÂTÉS FARCIS, DORÉS ET CROUSTILLANTS.



Pâtés Au Viande

La pâte: Mélangez les ingrédients de la pâte hormis l'huile. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et ferme. Divisez-la en petites boules.

Versez l'huile dans un profond plateau. Rangez-y les boules (qui doivent être couvertes d'huile). Laissez reposer 4 h.

La farce: Chauffez la samneh dans une sauteuse. Blondissez-y l'oignon. Salez et épicez. Ajoutez la viande et faites frire 15 min jusqu'à cuisson. Retirez le mélange et mélangez avec le reste des ingrédients. Laissez de côté.

Étalez les boules de pâte au bout des doigts sur une planche graissée d'huile pour former des cercles fins.

Pliez-les pour former des demi-cercles. Repliez-les pour former des rectangles.

Posez 1 cuil. à soupe de farce



d'un côté des rectangles.

Pliez l'autre côté pour couvrir la farce. Soudez les bords.

Rangez les pâtés sur la plaque du four. Faites cuire à four assez chaud (200°C) pendant 30 min.

Servez bien chaud à la sortie du four avec de la salade et du *yogourt*.

Nids Au Viande

Sfiha Baalbakia

الصفيحة البعلبكية

Meat Pastries



- 1 quantité de la *pâte essentielle*
- 500 g de viande d'agneau hachée fin
- 1 kg de tomates rouges, hachées fin
- 5 moyens oignons, pelés et hachés fin
- 2 cuil. à soupe de beurre haché
- 2 cuil. à soupe de *yogourt*
- 1 cuil. à soupe de tahina (pâte de sésame)
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 4 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre de Cayenne en poudre
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle

DES FABULEUSES PÂTES LIBANAISES, DE BAALBECK, D'UNE FORME EXOTIQUE ET D'UNE SAVEUR INOUBLIABLE.

5

60

30

Nids Au Viande

La farce: Mélangez la viande avec le hachis de légumes et les condiments. Ajoutez le yogourt, la tahina et la mélasse de grenade. Mélangez bien. Ajoutez le beurre et les graines de pin. Mélangez bien. Gardez de côté.

Divisez la pâte en plusieurs boules ayant chacune la forme d'une grande noix. Enroulez les boules entre les paumes des mains pour qu'elles deviennent lisses.

Étalez les boules et amincissez-les avec un rouleau à patisserie jusqu'à ce qu'elles deviennent mi-épaisses. Posez au centre de chacune 1 cuil. à soupe de farce.

Joignez les côtés et soudez-les pour former des carrés farcis de viande.



Faites chauffer le four à 180ºC pour 30 min. Disposez les Nids farcis dans un plateau graissé de beurre. Enfournez jusqu'à cuisson de la viande et de la pâte.

Servez les Nids chauds avec du yogourt.

Pâtés Au Thym Sésamé

½ la quantité de la *pâte essentielle*
6 cuil. à soupe de Thym sésamé (Glossaire)
½ verre d'huile d'olive

Manakiche Bil Zaatar

مناقيش بالصعتر

Thyme Pastries



CÉLÈBRE "MANAKICHE" LIBANAISE, SERVIE D'HABITUDE AU PETIT DÉJEUNER.

4-6

60

15

Pâtés Au Thym Sésamé

Divisez la pâte en 6 boules. Roulez-les entre les paumes pour qu'elles deviennent lisses. Faites chauffer le four à une température haute 1 h avant la cuisson.

Étalez les boules avec un rouleau à pâtisserie sur une table saupoudrée de farine pour former des disques de 8 cm de diamètre et d'épaisseur moyenne. Couvrez-les d'une étoffe et laissez-les 15 min de côté.

Mélangez bien le thym sésamé avec l'huile. Étalez 1cuillerée à soupe de ce mélange sur la surface de chaque pâté. Roulottez les bords.

Rangez les pâtés sur la plaque du four graissé d'huile. Enfournez 15 min à une température moyenne (180°C).

Servez les pâtés à la sortie du four avec du thé.



N.B: Vous pouvez remplacer le Thym sésamé par du fromage.



SOUPE LÉGUMIÈRE
SOUPE AU POULET
SOUPE AUX ÉPINARDS
SOUPE DE TOMATES
SOUPE AUX LENTILLES
SOUPE CITRONNÉE DE BETTE
MACARONI EN SOUPE

Soupe Légumière

Hiça' Al Khoudar

حساء الخضار

Vegetable Soup



- 500 g de viande (maigre) coupée en petits morceaux réguliers
- 1 kg de _tomates mûres, pelées_ et hachées fin
- 1 verre de petits pois surgelés
- 1 verre de carottes pelées et coupées en dés
- 1 verre de pommes de terre pelées et coupées en petits dés
- 1 verre de courgettes écôtées et coupées en petits dés
- ½ verre de persil (ou de céleri) haché fin
- ½ verre d'haricots verts équeutés, effilés et hachés
- 1 moyen oignon, pelé
- ¼ verre de riz lavé et égoutté
- 2 ½ litres (10 verres) d'eau
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de poivre noir en poudre

CETTE SOUPE CONTIENT UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMES AJOUTÉS À DE LA VIANDE OU DU POULET. ELLE PEUT ÊTRE SERVIE COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN REPAS LÉGER.

5

40

150

Soupe Légumière

Chauffez la samneh dans une casserole, puis faites-y dorer la viande.

Mettez-la avec l'oignon dans une marmite. Salez et poivrez.

Ajoutez de l'eau pour recouvrir, couvrez et laissez cuire pendant 2 h (autocuiseur: 45 min) sur feu modéré.

Ajoutez-y les légumes et le riz. Couvrez et faites cuire 30 min sur feu modéré.

Ajoutez le persil, puis retirez la cocotte du feu. Servez la soupe chaude avec du pain grillé.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par un poulet.



Soupe Au Poulet

Hiça' Al Dajaj

حساء الدجاج

Chicken Soup



- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 8 portions
- ½ verre de vermicelle cassée en petits bâtons (selon votre goût)
- 1 moyen oignon, pelé
- 2 cuil. à soupe de céleri (ou de persil) haché fin
- 2 ½ litres (ou 10 verres) d'eau
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 2 bâtons de canelle
- 1 cosse de cardamome
- 1 clou de girofle
- 1 noix muscade

C'EST UNE DES SOUPES LES PLUS APPRÉCIÉES AU MONDE. TOUTES LES SOUPES RESTENT BONNES SOUS RÉFRIGÉRATION ET RETIENNENT LEUR ARÔME EN LES RECHAUFFANT.

6

20

60

Soupe Au Poulet

Faites dorer les portions de poulet sur feu doux dans la samneh chaude.

Retirez-les et mettez-les dans une cocotte. Couvrez d'eau. Ajoutez l'oignon et tous les condiments. Laissez cuire pendant 40 min environ.

Retirez les portions de poulet du bouillon. Désossez-les, puis remettez leur viande dans le bouillon dans la cocotte.

Ajoutez le céleri et la vermicelle. Salez et faites cuire 20 min sur feu doux.

Versez dans une soupière et servez chaud avec du pain grillé.



Soupe Aux Épinards

Hiça´ Al Sabanikh

حساء السبانخ مع أقراص الكبة

Spinach Soup



- 250 g d'épinards
- 6 verres de *consommé de bœuf* ou de l'eau
- 10 *boules de kibbé* non-frites, enfournés 10 min
- 1 moyen oignon, pelé et haché fin
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de coriandre hachée fin
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre ckarifié)
- 1 cuil. à soupe de riz
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices

UNE SOUPE NUTRITIVE ET RICHE EN MINÉRAUX, TYPIQUE DES PAYS MÉDITERRANNÉENS ET PRÉPARÉE AVEC DES BOULES DE KIBBÉ.

4

30

30

Soupe Aux Épinards

Lavez les épinards plusieurs fois, équeutez-les et ôtez les feuilles jaunies ou flétries. Laissez-les égoutter, puis hachez-les finement.

Dans une casserole, faites blondir l'oignon dans la samneh sur feu modéré. Ajoutez-y le hachis d'épinard. Faites revenir quelques min. Retirez le mélange.

Mettez les 6 verres d'eau dans une cocotte. Ajoutez-y le mélange d'épinard. Salez et épicez.

Portez à ébullition sur feu modéré en remuant de temps en temps. Ajoutez le riz et laissez cuire 15 min.

Faites blondir l'ail et la coriandre dans ce qui reste de samneh pour 5 min. Ajoutez-les à la soupe.

Ajoutez-y les boules de kibbé. Laissez cuire 5 min, puis retirez la soupe et servez-la chaude.



Soupe De Tomates

Hiça´ Al Tamatem

حساء الطماطم

Tomato Soup



400 g de viande (maigre), moulue
½ verre de vermicelle cassée
4 verres d'eau
500 g de <u>*tomates bien mûres, pelées*</u>
½ verre de persil haché fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UNE SOUPE TRÈS CONNU DANS LE MONDE ARABE ET ATTIRANTE PAR SA COULEUR ROUGEÂTRE.

6

30

45

Soupe De Tomates

Assaisonnez la viande par la moitié de sel et d'épice, mélangez bien et divisez en petites boules.

Dans une cocotte, faites-les sauter 5 min dans la samneh.

Pressez les tomates et filtrez le jus.

Versez le jus des tomates et l'eau dans la cocotte. Salez et épicez. Laissez cuire 30 min sur feu modéré.

Ajoutez la vermicelle et laissez mijoter 15 min. Ajoutez le persil et faites bouillir 1 min.

Servez la soupe chaude.



Soupe Aux Lentilles

1 verre de lentilles brunes lavées et égouttées
2 cuil. à soupe de riz lavé et épongé
6 verres d'eau
1 moyen oignon, pelé et émincé
1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
¼ verre de persil haché fin
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 pincée de 4 épices

Hiça´ Al Adas

حساء العدس

Lentil Soup



UNE SOUPE DÉLICIEUSE QUI VOUS REND FAIM SI SERVIE AU DÉBUT DU REPAS.

4

20

100

Soupe Aux Lentilles

Mettez les lentilles et le riz dans une marmite. Ajoutez de l'eau pour les recouvrir, puis couvrez la marmite. Portez à ébullition et laissez cuire 90 min environ.

Retirez et faites passer le mélange de riz et de lentilles au moulin à légumes en ajoutant régulièrement un verre d'eau.

Remettez le mélange dans une cocotte sur feu modéré. Ajoutez le cumin. Salez et épicez. Portez à ébullition.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez-le au mélange dans la cocotte. Laissez le mélange mijoter 10 min.

Servez la soupe chaude, parsemée de persil et accompagnée de pain grillé.



Soupe Citronnée De Bette

Hiça´ Al Adas Bil Hamod

حساء العدس بالحامض

Sour Lentil Soup



- 1 ½ verres de lentilles blanches lavées et drainées
- 500 g de bette
- 1 tête d'ail, pelée et pilée
- ½ bouquet de coriandre, hachée fin
- ½ verre d'huile ou de samneh (beurre clarifié)
- ½ verre de jus de citron
- 4 verres d'eau
- 3 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en petits cubes
- 1 moyen oignon, pelé et émincé
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de cumin en poudre

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PRÉPARER CETTE SOUPE POUR LES JOURS FROIDS DE L'HIVER. ELLE EST FACILE ET NUTRITIVE.

4

60

50

Soupe Citronnée De Bette

Ôtez la peau transparente des nervures de bette, puis hachez fin. Rincez bien et égouttez.

Mettez les lentilles dans une marmite. Couvrez d’eau et laissez cuire pendant 25 min sur feu modéré.

Ajoutez la bette et les cubes de pommes de terre. Remuez. Couvrez la marmite et laissez cuire 15 min.

Faites sauter l’oignon dans l’huile chaude. Ajoutez la coriandre, l’ail et le cumin. Salez et remuez, puis ajoutez le mélange avec le jus de citron au mélange de lentilles et de bette.

Laissez la soupe bouillir 10 min. Servez-la chaude, saupoudrée de sumac, accompagnée eventuellement de pommes de terre frites.



Macaroni En Soupe

Hiça' Rachtit Al Adas

حساء رشتة العدس

Lentil and Macaroni Soup



- ¼ paquet (100 g) de macaroni
- 1 verre de lentilles blanches, lavées et égouttées
- 1 bouquet de coriandre, hachés fin
- 6 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 litres d'eau (8 verres)
- ¼ verre d'huile ou de samneh (beurre clarifié)
- 1 petit oignon, pelé et haché fin
- ¼ cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UNE DÉLICIEUSE SOUPE RICHE EN PROTÉINES ET AIMÉE DES ENFANTS.

6

20

45

Macaroni En Soupe

Mettez les lentilles dans une marmite, ajoutez de l'eau pour les recouvrir. Couvrez la marmite et laissez cuire 25 min sur feu modéré.

Ajoutez la macaroni et faites cuire 15 min.

Entre-temps, blondissez l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez-le au mélange de lentilles et de macaroni (si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau).

Mélangez l'ail et la coriandre. Salez et faites revenir le mélange dans une poêle dans l'huile chaude. Ajoutez-le aux lentilles.

Ajoutez le cumin et faites bouillir 2 min. Servez chaud.



RIZ PILAF AU POULET
RIZ PILAF AUX FÈVES FRAÎCHES
RIZ PILAF AUX CREVETTES
RIZ PILAF AUX TRUFFES
RIZ PILAF BIRYAN
RIZ PILAF AUX LÉGUMES
PILAF RENVERSÉ D'AUBERGINES
RIZ PILAF SAOUDIEN



Riz Pilaf Au Poulet

Arozz Bil Dajaj

أرز بالدجاج

Chicken with Rice



1 poulet (1 ½ kg), prêt à cuire et coupé en 4 portions
2 verres de riz long lavé et égoutté
400 g de viande hachée
1 verre de champignons en conserve
1 moyen oignon, pelé et émincé
1 moyen onion, pelé
¼ verre de *graines de pin* frites
½ verre d'*amandes* pelées et frites
¼ verre d'un mélange de samneh (ou de beurre) et d'huile végétale
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
2 bâtons de canelle
1 cosse de cardamome
1 clou de girofle
1 noix muscade
1 pincée de 4 épices

UN PLAT ESSENTIEL TRÈS CONNU DE RIZ AVEC DE LA VIANDE ET DU POULET.

4

20

60

Riz Pilaf Au Poulet

Faites dorer les portions du poulet dans le mélange chaud d'huile et de samneh dans une cocotte.

Ajoutez-y l'oignon, la cardamome, le clou de girofle, la noix muscade, les bâtons de canelle, 1 cuil. à café de sel et de l'eau pour recouvrir. Faites cuire 30 min sur feu modéré. Retirez les portions du poulet, laissez-les de côté et filtrez le bouillon.

Faites blondir le hachis d'oignon dans la samneh. Ajoutez-y la viande et la canelle. Salez, épicez, puis faites cuire le mélange en le remuant sur feu modéré.

Ajoutez le riz et laissez le mélange mijoter 3 min.Versez-y 4 verres du bouillon du poulet. Ajoutez les champignons,



couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 20 min sur feu doux.

Disposez le riz dans un plat de service. Décorez avec les portions de poulet, les amandes et les graines de pin. Servez chaud avec de la salade.

N.B: Vous pouvez préparer du "*Riz Pilaf Brun*" .

Riz Pilaf Aux Fèves Fraîches

- 500 g de viande hachée
- 500 g de fèves fraîches égrenées
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- 3 ½ verres d'eau
- 3 moyens oignons, pelés et émincés
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à soupe de sel
- ½ cuil. à café de canelle en poudre

Arozz Bil Foul Al Akhdar

أرز بالفول الأخضر

Rice with Fresh Broad Beans



UN PLAT DE RIZ À LA VIANDE AVEC DES FÈVES FRAÎCHES. SI VOUS VOULEZ LE PRÉPARER À L'IRAQUIENNE, VOUS N'AVEZ QU'À AJOUTER DU FENOUIL HACHÉ À LA VIANDE.

5

20

45

Riz Pilaf Aux Fèves Fraîches

Dans une cocotte, faites blondir l'oignon dans la samneh chaude sur feu moyen. Ajoutez-y la viande et la canelle, salez et remuez jusqu'à cuisson.

Ajoutez-y les graines de fèves. Remuez le mélange 5 min, puis versez dessus l'eau et laissez cuire 10 min sur feu modéré.

Ajoutez le riz. Couvrez et laissez cuire 5 min sur feu modéré. Baissez le feu et continuez la cuisson 20 min (ou jusqu'à évaporation de l'eau). Servez aussitôt.

N.B: Vous pouvez préparer du "*Riz Pilaf Brun*" .



Riz Pilaf Aux Crevettes

Arozz Bil Kraydiss

الأرز بالقريدس

Prawns and Rice



- 500 g de crevettes, décortiquées
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- ¼ verre de petits pois surgelés
- 4 moyennes carottes, pelées et coupées en petits dés
- 1 gros oignon, pelée et émincé
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ verre d'huile végétale
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de poivre de Cayenne

UN PLAT ONCTUEUX QUI COMBINE LE RIZ AVEC DES CREVETTES, DES CAROTTES ET DE PETITS POIS.

5

20

45

Riz Pilaf Aux Crevettes

Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-y dorer les crevettes 5 min sur feu haut. Retirez-les et laissez-les de côté sur du papier absorbant.

Ajoutez tous les ingrédients excepté le riz. Faites sauter 2 min.

Ajoutez 4 verres d'eau. Portez à ébullition, puis faites cuire 10 min sur feu modéré.

Ajoutez le riz (soyez sûres que l'eau couvre les ingrédients), laissez cuire pendant 25 min sur feu doux.

Ajoutez-y les crevettes et faites retourner le mélange pour 2 min. Servez chaud.



Riz Pilaf Aux Truffes

Arozz Bil Lahem Wal Kamaa

الأرز باللحم والكمأة

Rice with Truffles



1 kg de truffes, macérées 15 min dans l'eau froide
1 petit oignon, pelé et haché fin
3 verres de riz long macéré 15 min dans l'eau, puis égoutté
400 g de viande hachée fin
600 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
½ verre de *graines de pin* frites
½ verre d'*amandes* mondées et frites
5 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de sel (selon votre goût)
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle

UN PLAT SATISFAISANT ET MERVEILLEUX POUR UN JOUR FROID DE L'HIVER.

5

30

150

Riz Pilaf Aux Truffes



Dans une marmite, chauffez 2 cuil. à soupe de samneh et faites-y dorer les cubes de viande. Retirez-les et mettez-les dans une marmite. Ajoutez 2 litres d'eau et laissez cuire 2 h environ (40 min dans un autocuiseur). Retirez les cubes et mettez-les de côté. Gardez le bouillon.

Épluchez les truffes. Lavez-les bien et coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire 5 min dans de l'eau bouillante salée, puis faites-les dorer dans 3 cuil. à soupe de samneh sur feu modéré. Retirez-les et laissez-les de côté.

Faites-y blondir l'oignon, puis ajoutez la viande hachée et la canelle. Salez et poivrez. Faites cuire le mélange, puis retirez-le et mélangez-le avec les truffes. Laissez-le de côté.

Versez 6 verres du bouillon de la viande dans une cocotte. Ajoutez-y le riz. Couvrez la cocotte, portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 20 min sur feu doux.

Disposez le riz dans un plat de service. Décorez-le avec le mélange de viande et de truffes, puis avec les cubes de viande. Garnissez d'amandes et de graines de pin. Servez chaud.

Riz Pilaf Biryan

Arozz Biryani Maa Al Lahem

الأرز برياني مع اللحم

Biryani Rice



500 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en cubes
2 verres de riz long macéré, puis égoutté
1 moyen oignon, pelé et coupé en demi-anneaux
4 verres de *consommé de poulet*
5 branches de coriandre, hachées fin
2 feuilles de Laurier
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de safran en poudre
1 cuil. à café de coriandre sèche en poudre
1 cuil. à café de canelle en poudre
1 cuil. à café de clou de giroffe en poudre
1 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de gingembre en poudre
½ cuil. à café de noix muscade en poudre
sel (selon votre goût)
Décoration:
3 cuil. à soupe d'*anacardes frits*
3 cuil. à soupe de raisins secs épépinés
Rondelles d'oignons, blondies

UN PLAT SAOUDIEN PARFAIT POUR LES RÉCEPTIONS ET LES REPAS FAMILIALS.

5

30

60

Riz Pilaf Biryan

Dans une cocotte, chauffez la samneh et blondissez-y l'oignon.

Ajoutez la viande et faites retourner un peu. Ajoutez les feuilles de laurier, les 2 genres de coriandre et tous les condiments hormis le safran. Faites retourner le mélange au fur et à mesure jusqu'à ce que la viande commence à prendre une couleur dorée.

Retirez les feuilles de laurier, puis ajoutez le riz et le consommé. Salez, ajoutez safran et beurre. Couvrez la cocotte et laissez cuire sur feu doux.

Remuez le tout avec une cuil. en bois. Disposez dans un plat de service et décorez avec les rondelles d'oignon, les anacardes et les raisins secs.



Riz Pilaf Aux Légumes

300 g de viande hachée fin
2 verres de riz long macéré 15 min dans l'eau, puis égoutté
6 moyennes carottes, pelées et coupées en dés
1 verre de petits pois surgelés
½ verre d'*amandes* pelées et frites
4 verres de *consommé de poulet ou de bœuf*
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de poivre noir
1 pincée de canelle
sel (selon votre goût)

Arozz Maa Al Khoudar

الأرز مع الخضار

Rice with Vegetables



UN MERVEILLEUX ACCOMPAGNON DES PLATS DE VIANDE ET DE POISSON.

3

20

45

Riz Pilaf Aux Légumes

Dans une cocotte, chauffez la samneh. Faites-y dorer la viande avec la canelle et le poivre sur feu doux.

Ajoutez les carottes, remuez le mélange, puis ajoutez les petits pois et le consommé. Salez et faites cuire 20 min sur feu modéré.

Ajoutez le riz et faites cuire 25 min sur feu doux.

Servez le plat chaud et garni d'amandes.



Pilaf Renversé D'aubergines

- 2 verres de riz long macéré 15 min dans l'eau, puis épongé
- 500 g de viande hachée
- 1 gros oignon, pelé et haché fin
- 1 kg de moyennes aubergines globales, écôtées
- ¼ verre de *graines de pin* frites
- ¼ verre d'*amandes* pelées et frites
- 4 verres d'eau
- 4 verres d'huile végétale (pour les aubergines)
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ¼ cuil. à café de poivre noir en poudre
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ¼ cuil. à café de paprika en poudre

Makloubat Al Bazinjane

مقلوبة الباذنجان

Overturned Eggplant



CE PLAT EST IDÉAL POUR LE CUISINIER QUI PRÉFÈRE LES PLATS QUI ONT BESOIN D'UNE GRANDE ATTENTION PENDANT LEUR CUISSON.

5

15

30

Pilaf Renversé D'aubergines

Épluchez les aubergines et coupez-les longitudinalement en tranches de 1 cm d'épaisseur. Salez les tranches et laissez-les dégorger. Chauffez l'huile dans une casserole, puis faites-y dorer les tranches sur feu modéré. Retirez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon dans la samneh. Ajoutez-y la viande et les condiments, puis faites revenir le mélange jusqu'à cuisson.

Disposez ½ la quantité de viande au centre d'une cocotte, puis rangez dessus les tranches d'aubergines. Couvrez ensuite avec le reste de viande, puis enfin le riz.

Versez-y régulièrement les 4 verres d'eau pour garder le rangement préparé.



Couvrez la cocotte et portez à ébullition sur feu haut. Réduisez le feu et continuez la cuisson 25 min sur feu doux.

Renversez la cocotte sur un grand plateau et soulevez-la avec prudence. Garnissez de graines de pin et d'amandes.

Servez chaud avec de la salade et du *yogourt*.

N.B: Vous pouvez de même préparer le "Pilaf Renversé de Chou-fleur" (Cuisson : 25 min).

Riz Pilaf Saoudien

2 ½ kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en grands cubes
1 kg de *tomates bien mûres, pelées* et hachées
1 kg d'oignons, pelés et hachés fin
500 g de carottes, pelées et hachées fin
500 g de petits pois surgelés
4 verres de riz long macéré 15 min dans l'eau, puis épongé
1 poivron vert, épépiné et haché fin
1 tête d'ail, pelée et pilée
Amandes et *graines de pin* frites
Samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à soupe de graines de cardamome
½ cuil. à café de safran en poudre
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de paprika en poudre
¼ cuil. à café de poivre blanc en poudre

Kapçeh

الكبسة

Saudi Arabian Rice



UN CÉLÈBRE PLAT SAOUDIEN , PARFAIT POUR OFFRIR UN REPAS EXOTIQUE À VOS INVITÉS.

10

45

150

Riz Pilaf Saoudien

Faites dorer la viande dans la samneh. Retirez-la et mettez-la dans une marmite.

Couvrez-la d'eau et faites-la cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur). Gardez le bouillon.

Chauffez un peu de samneh dans une cocotte. Faites-y revenir tous les ingrédients (hormis le riz et la viande) sur feu modéré. Baissez le feu et faites cuire 10 min.

Ajoutez le riz et faites sauter le mélange 4 min sur feu moyen. Versez dessus le bouillon de viande. Couvrez la cocotte et continuez la cuisson 30 min sur feu doux.

Disposez la "Kapçeh" dans un plat de service. Décorez avec les morceaux de viande puis avec les amandes et les graines de pin. Servez-la chaude avec la "Sauce de Kapçeh".



Sauce De Kapçeh

- 2 verres de *consommé de bœuf*
- 1 gros oignon, pelé et haché fin
- 2 grosses *tomates, pelées* et hachées
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ verre de céleri haché
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate (selon votre goût)
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de canelle en poudre

Sauce

صلصةالكبسة

Salsat Al Kapçeh



POUR INTENSIFIER SON GOÛT DÉLICIEUX, SERVEZ CETTE SAUCE AVEC LA "KAPÇEH".

10

30

30

Sauce De Kapçeh

Faites blondir l'oignon, l'ail et le hachis de tomates dans la samneh chaude. Ajoutez-y le concentré de tomate, la canelle, le sel et le bouillon.

Laissez cuire sur feu modéré jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Ajoutez-y le céleri, remuez, puis retirez du feu. Versez dans une saucière et servez chaud avec la "Kapçeh".



LÉGUMES SECS ET GRAINS

BOURGHOL AUX POIS CHICHE
BOURGHOL AUX TOMATES
BOURGHOL SIMPLE
LENTILLES ET CARRÉS DE PÂTE
AGNEAU AU BLÉ VERT GRILLÉ
KIBBÉ DE POMMES DE TERRE
LENTILLES ROUGES AU RIZ
COUSCOUS MAROCAIN
SAUCE COUSCOUSIENNE
PURÉE AUX LENTILLES
LENTILLES AU RIZ
MOUGHRABIYYA
RAGOÛT D'HARICOTS



Bourghol Aux Pois Chiche

1 verre de bourghol (blé concassé, qualité grossière), lavé et égoutté
½ verre de *pois chiche* cuits ou en conserve
500 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits cubes
500 g d'oignons grelots, pelés
2 ½ cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 verres d'eau
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de canelle en poudre
¼ cuil. à café de carvi en poudre
Décoration:
Graines de pin frites

Bourghol Bil Hommos

البرغل بالدفين

Burghul with Meat



UN PLAT TRÈS DÉLICIEUX, SERVI AVEC DU YOGOURT OU DE LA SALADE.

4

45

30

Bourghol Aux Pois Chiche

Dans une marmite, faites sauter la viande dans 1 cuil. à soupe de samneh sur feu modéré. Couvrez d'eau et faites cuire 2 h (ou 40 min dans un autocuiseur) en écumant au fur et à mesure.

Faites blondir l'oignon dans 1 cuil. à soupe de samneh avec 1 pincée de sel et de carvi. Ajoutez-y le pois chiche et l'eau. Faites cuire 5 min sur feu modéré.

Dans une cocotte, faites revenir le bourghol 3 min dans le reste de samneh sur feu modéré.

Ajoutez-y 1 verre du bouillon de viande et 1 verre du bouillon d'oignon et les condiments. Portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu et continuez la cuisson 20 min sur feu doux.

Disposez dans un grand plat de



service. Décorez avec les cubes de viande, les oignons, les pois chiche et les graines de pin.

N.B: Vous pouvez mélanger les deux bouillons, les épaissir avec un peu de la farine de maïs, puis les servir avec le plat.

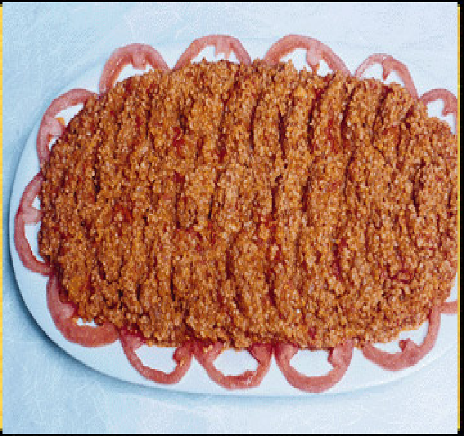
Bourghol Aux Tomates

2 verres de bourghol (blé concassé, qualité grossière), lavé et égoutté
1 gros oignon, pelé et émincé
1 kg de *tomates, pelées*, épépinées et hachées
1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
½ verre d'eau
1 cuil. à café de sel
1 pincée de poivre de Cayenne (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle

Bourghol Bil Tamatem

برغل بالطماطم

Burghul with Tomato



UN PLAT LIBANAIS EXOTIQUE ET D'UNE COULEUR ATTIRANTE.

5

20

30

Bourghol Aux Tomates

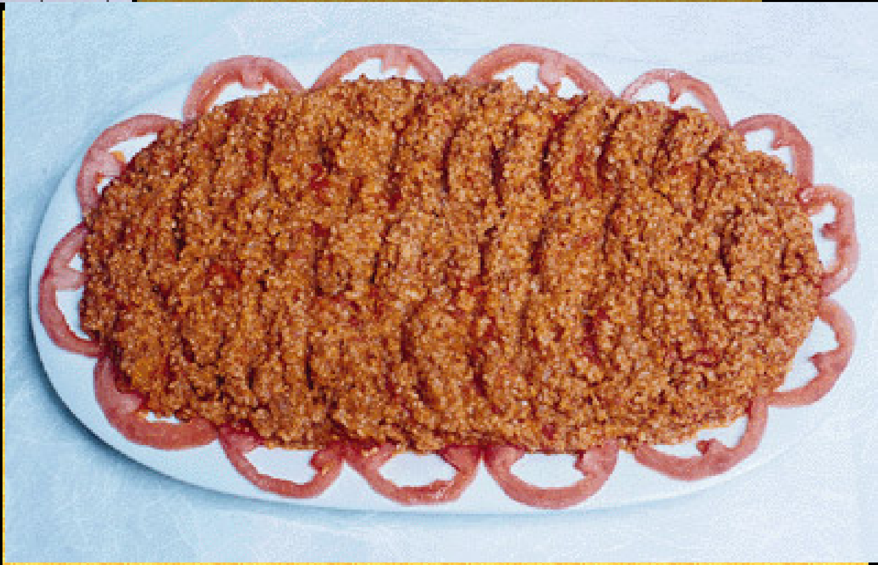
Dans une cocotte, blondissez l'oignon dans la samneh chauffée. Ajoutez-y le hachis de tomates, les condiments et l'eau. Salez et portez à ébullition sur feu modéré.

Ajoutez le bourghol. Remuez, puis couvrez la cocotte. Laissez cuire 10 min sur feu modéré jusqu'à mi-évaporation de l'eau.

Baissez le feu. Laissez cuire 15 min jusqu'à cuisson du bourghol.

Servez chaud avec des branches de petits oignons et des olives.

N.B: Vous pouvez ajouter au plat un hachis de poivrons verts que vous deviez faire sauter avec l'oignon.



Bourghol Simple

2 ½ verres de bourghol (blé concassé, qualité grossière) lavé et égoutté
4 verres d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poivre en poudre

Bourghol Moufalfal

برغل مفلفل

Burghul Pilaf



UN PLAT EXQUIS DE BOURGHOL SERVI D'HABITUDE AVEC LES PLATS DE VIANDE ET CONSIDÉRÉ COMME UN RELATIF AU RIZ SIMPLE.

4

10

30

Bourghol Simple



Faites sauter le bourghol dans un peu de beurre pour 5 min sur feu modéré.

En remuant, ajoutez l'eau et le poivre. Salez, portez à ébullition, couvrez la cocotte, puis laissez cuire 20-25 min sur feu doux.

Servez le plat chaud après évaporation de l'eau et gonflement du bourghol.

N.B: Vous pouvez préparer le bourghol avec de la vermicelle qui doit être blondie avec le bourghol dans le beurre.

Lentilles et Carrés de Pâte

Harra Isbau

حرة إصبعه (بالعجين)

Lentils with Dough



- 1 ½ verres de lentilles brunes lavées et égouttées
- 2 litres d'eau
- 1 ½ verres de farine
- 2 gros oignons, pelés et coupés en lamelles
- 1 bouquet de coriandre, hachée fin, lavée et égouttée
- ½ verre de jus de citron
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 grosse tête d'ail, pelé et pilé
- ½ verre d'huile végétale
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices

UN PLAT SYRIEN, MERVEILLEUX COMME UN HORS D'ŒUVRE. POUR LE PRÉPARER, VOUS DEVEZ AVOIR DU TEMPS.

5

60

90

Lentilles et Carrés de Pâte (1)

Dans un bol, mélangez la farine avec ½ verre d'eau. Salez. Pétrissez jusqu'à avoir une pâte. Couvrez d'une étoffe et laissez 2 h de côté.

Saupoudrez une table de farine. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à avoir un cercle fin. Saupoudrez le cercle de farine et pliez 7 cm. Saupoudrez de nouveau de farine et repliez 7 cm. Répétez le procédé de saupoudrer et de plier jusqu'à avoir un tas de couches de pâte.

Coupez le tas de couches en petits carrés. Faites sauter la moitié dans ¼ verre d'huile végétale. Retirez et laissez de côté. Laissez l'autre moitié de côté.



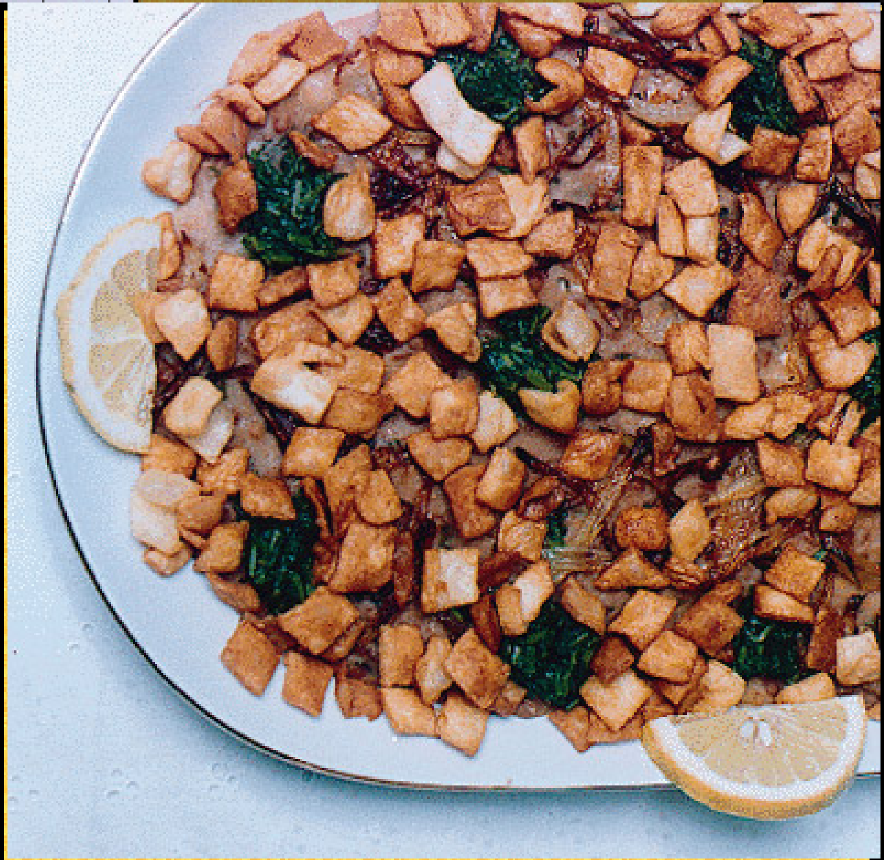
Lentilles et Carrés de Pâte (2)

Mettez les lentilles dans une marmite. Ajoutez-y 2 litres d'eau, puis faites cuire 1 h sur feu modéré. Ajoutez le jus de citron, la mélasse de grenade et l'huile d'olive. Salez et épicez. Remuez bien le mélange.

Dans une poêle, blondissez l'oignon dans ¼ verre d'huile chaude. Ajoutez sa moitié au mélange de lentilles et laissez le reste de côté.

Mélangez la coriandre avec l'ail et faites sauter le mélange dans l'huile chaude. Retirez et ajoutez sa moitié au mélange de lentilles. Laissez le reste de côté.

Ajoutez les carrés de pâte non-frits aux lentilles et faites cuire le mélange 15 min sur feu modéré en remuant jusqu'à cuisson de la pâte et jusqu'à ce que le mélange devienne épais.



Versez dans des plats. Décorez avec l'oignon, le mélange de coriandre et les carrés frits de pâte nommés “Ammoura”. Servez froid ou chaud.

Agneau Au Blé Vert Grillé

400 g d'épaule d'agneau, désossée, dégraissée et coupée en cubes
1 cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
1 moyen oignon, pelé
½ verre de *graines de pin* frites
2 verres de blé vert grillé (frik), lavé et égoutté
un peu de graisse
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre

Frikeh

فريكة

Grilled Wheat Grains



UN TRÈS DÉLICIEUX PLAT SYRIEN DE POULET AVEC DU BLÉ VERT GRILLÉ.

5

45

180

Agneau Au Blé Vert Grillé

Faites dorer la viande, dans une cocotte, dans 1 cuil. à soupe de samneh.

Ajoutez-y l'oignon, la canelle et de l'eau pour recouvrir. Salez. Laissez cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Retirez la viande et laissez-la de côté. Filtrez le bouillon.

Portez à ébullition 3 verres du bouillon. Rectifiez de sel si nécessaire.

Faites revenir le frik dans la graisse, puis ajoutez-le au bouillon qui doit le recouvrir.

Portez à ébullition et laissez cuire 30 min sans remuer sur feu doux.

Disposez la "Frikeh" dans un plat de service, puis arrosez-la d'1 cuil. à soupe de beurre.



Servez-la chaude, décorée avec la viande et les graines de pin.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par un poulet.

Kibbé De Pommes De Terre

- 2 moyennes pommes de terre
- 1 bouquet de coriandre, haché
- 500 g d'oignons, pelés et coupés en anneaux
- 3 verres de bourghol (blé concassé, qualité fine) macéré 10 min dans l'eau
- ½ verre d'huile végétale
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de coriandre sèche
- 1 pincée de curcuma (selon votre goût)
- 1 pincée de cumin



Kibbé Hilé

كبة حيلة

Potato and Burghul Kibbi



UNE NOUVELLE FAÇON POUR PRÉPARER LA KIBBÉ.

5

30

45

Kibbé De Pommes De Terre

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 min. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes, grille fine, au-dessus d'une jatte. Lavez le bourghol, puis égouttez-le.

Mélangez le bourghol avec les pommes de terre et la moitié des condiments (hormis le curcuma). Pétrissez bien le mélange.

Faites chauffer un peu d'huile. Jetez-y les anneaux d'oignons et le reste de condiments. Salez et faites blondir. Ajoutez mélasse et curcuma. Faites délayer le mélange sur feu modéré.

1ère methode: Étalez la pâte de pommes de terre dans un plateau (de même que la "kibbé farcie": la farce est le mélange d'oignon).

2ème methode: Divisez la pâte en boules en forme de noix. Enroulez-les entre les mains pour qu'elles deviennent lisses, puis avec votre index, formez un trou au centre en bougeant votre doigt pour former un vide.





Faites frire les boules dans l'huile chaude. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Emplissez-les avec le mélange d'oignons.

Servez chaud avec de la salade.

Lentilles Rouges Au Riz

1 ½ verres de lentilles rouges fendues, lavées et égouttées
½ verre de riz lavé et égoutté
6 verres d'eau
½ verre d'huile végétale
1 gros oignon, pelé et haché fin
1 cuil. à café de sel

Mujaddara Safra

مجدرة صفراء

Orange Lentils



UN PLAT FACILE À PRÉPARER ET COUVIENT POUR TOUS LES REPAS.

5

10

60

Lentilles Rouges Au Riz

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré.

Ajoutez le riz et les lentilles. Remuez, puis ajoutez l'eau et couvrez.

Laissez le mélange mijoter 1 h sur feu doux en remuant de temps en temps.

Salez quand le mélange devienne épais, puis remuez avec prudence.

Dressez la "Mujaddara" dans un plat de service et servez-la avec de la salade.



Couscous Marocain

- 1 paquet de couscous (2 verres)
- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 200 g de saucisses coupées et frites
- ¼ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile
- 1 gros oignon, pelé et coupé en quatre morceaux
- 2 verres d'eau
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à café d'huile
- 2 bâtons de canelle
- 1 clou de girofle
- 1 noix muscade
- 1 cosse de cardamome
- ½ cuil. à café de sel

Al Couscous

الكسكس

Couscous



UN PLAT MAROCAIN TRÈS CÉLÈBRE, FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR LES OCCASIONS FAMILIALES.

4

30

60

Couscous Marocain

Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile dans une cocotte, puis faites-y dorer les portions du poulet.

Ajoutez-y l'oignon, les condiments et 2 litres d'eau pour les recouvrir. Laissez cuire sur feu modéré pour 1 h environ. Retirez les portions du poulet et laissez-les de côté.

Dans une cocotte, faites bouillir les 2 verres d'eau. Ajoutez-y l'huile, le couscous et le beurre. Salez.

Retirez la cocotte du feu. Remuez le mélange avec une fourchette pour que le couscous absorbe l'eau. Laissez-le 7 min jusqu'à ce qu'il gonfle (vous pouvez le chauffer sur feu doux en le remuant).

Retirez le couscous et égouttez-le bien. Disposez-le dans un plat de service.



Décorez avec les portions du poulet, les saucisses et des raisins secs. Servez chaud avec la *"Sauce Couscousienne".*

Sauce Couscousienne

Salsat Al Couscous

Couscous Sauce



- 200 g d’épaule d’agneau désossée et coupée en cubes
- 1 poivron vert, épépiné et émincé
- 3 moyennes carottes, pelées et coupées en rondelles
- 3 courgettes, écôtées et coupées en cubes
- 200 g d’haricots verts, équeutés, effilés et coupés
- 1 moyenne pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 5 feuilles de chou, hachées
- ½ verre d’oignon haché
- 5 gousses d’ail, pelées et pilées
- ½ verre de coriandre hachée fin
- 1 verre de jus de tomate
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- ½ cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre noire
- 1 pincée de poivre blanc

CETTE SAUCE REND LE PLAT PLUS SAVOUREUX.

4

60

150

Sauce Couscousienne

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Jetez-y les cubes de viande et 1 pincée de sel et de poivre. Faites dorer 10 min.

Versez-y 1 litre d'eau, couvrez et faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Ajoutez-y le reste des ingrédients. Faites cuire 30 min sur feu doux.

Versez dans une saucière et servez chaud avec le couscous.



Purée Aux Lentilles

Mujaddara Muçaffaya

مجدرة مصفاية

Strained Lentils



1 ½ verres de lentilles brunes lavées et égouttées
½ verre de riz, lavé et macéré 1 h
1 gros oignon, pelé et haché fin (½ verre)
½ verre d'huile végétale
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT FABULEUX ET POPULAIRE DE PURÉE DE LENTILLES AVEC DU RIZ.

4

30

120

Purée Aux Lentilles

Mettez les lentilles dans une marmite et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 1 h 30 min sur feu doux.

Retirez du feu et faites passer les lentilles avec leur bouillon au moulin à légumes.

Mettez la purée obtenue dans une marmite sur feu modéré. Ajoutez le riz et un verre d'eau. Salez, puis faites cuire 10 min.

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez-le au mélange de riz et de lentilles. Réduisez le feu et laissez mijoter 15 min sur feu doux jusqu'à cuisson du riz.

Versez la purée dans des plats et laissez-la refroidir. Servez-la avec la "Salade De Chou".

N.B: Vous pouvez la décorer avec des demi-anneaux frits d'oignons



Lentilles Au Riz

Mudardarit Al Arozz

مدرصة مصفاية

Lentils with Rice



2 verres de riz lavé et épongé
1 verre de lentilles blanches lavées et égouttées
4 moyens oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
4 verres d'eau
1/3 verre d'huile végétale
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UN PLAT LÉGER SERVI D'HABITUDE AVEC DU YOGOURT OU DE LA SALADE.



Lentilles Au Riz

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude. Retirez-le et gardez-le de côté pour la décoration.

Mettez les lentilles dans une marmite sur feu haut. Couvrez-les d'eau, portez à ébullition, puis laissez-les cuire 30 min environ à feu doux.

Ajoutez le riz (la quantité d'eau doit être leur double). Salez et remuez le mélange avec prudence. Laissez cuire 30 min sur feu doux.

Disposez dans un plat de service et décorez d'oignons. Servez avec du *yogourt* ou de la salade.



Moughrabiyya

مغربية



- 1 kg de Moughrabiyya
- 1 poulet de 1 kg, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 500 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en grands morceaux
- 1 verre de pois chiche, mi-cuits ou en conserve
- 1 kg d'oignons grelots blancs, pelés
- 1 gros oignons, pelé et haché fin
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 4 cuil. à soupe de samneh (pour la viande, le poulet et l'oignon)
- 8 verres d'eau
- ½ cuil. à café d'huile
- 2 cuil. à café de carvi en poudre
- 2 cuil. à café de canelle en poudre
- 2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de poivre blanc

UN CÉLÈBRE PLAT LIBANAIS DE MOUGHRABIYYA AVEC DU POULET, DE LA VIANDE, DU POIS CHICHE, ET DE L'OIGNON.

5

30

90

Moughrabiyya

Mélangez la viande avec l’oignon haché. Épicez, ajoutez ½ cuil. à café de sel et faites dorer le mélange dans la samneh. Retirez et mettez dans une marmite. Versez-y 8 verres d’eau. Laissez cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Ajoutez les oignons et ½ la quantité des condiments. Laissez cuire 10 min sur feu modéré. Ajoutez-y la moitié du pois chiche. Faites cuire 2 min.

Faites dorer les portions de poulet dans 2 cuil. à soupe de samneh. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d’eau et couvrez. Faites cuire 45 min sur feu doux.

Entre-temps, faites cuire la moughrabiyya dans une casserole d’eau bouillante salée et contenant ½ cuil. à café d’huile pendant 10 min. Retirez-la et mettez-la dans une passoire, puis rincez sous l’eau froide.



Retirez la moughrabiyya et mettez-la dans une cocotte. Faites-la sauter dans la samneh avec 1 pincée de sel sur feu modéré. Ajoutez-y régulièrement un peu du bouillon de viande. Remuez la moughrabiyya jusqu’à ce que les graines soient tendres. Salez et poivrez avec ce qui reste, puis ajoutez le reste du pois chiche. Mélangez bien.

Ajoutez à la moughrabiyya un peu du bouillon. Remuez, puis retirez-la et disposez -la dans un grand plat de service. Décorez avec les portions de poulet et saupoudrez de canelle (selon votre goût). Servez-la chaude avec le bouillon où vous avez fondu un peu de farine de maïs.

Ragoût D'haricots

500 g d'haricots secs, macérés une nuit dans l'eau
400 g d'épaule d'agneau, désossée et coupée en petits cubes frits dans la samneh
2 verres de jus de tomates
½ verre de coriandre hachée fin
6 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de sel
1 pincée de 4 épices

Yakhnet Al Façoulia'

يخنة الفاصولياء

Lima Beans Stew



UN PLAT DE RAGOÛT, CONNU DANS LA PLUPARS DES PAYS, DE VIANDE ET D'HARICOTS.

5

20

160

Ragoût D'haricots

Dans une cocotte, couvrez la viande d'eau et laissez-la cuire pendant 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Lavez les haricots. Mettez-les dans une marmite et couvrez leur double d'eau. Salez et faites cuire15 min. Retirez et égouttez.

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y blondir les haricots pour 3 min.

Ajoutez-y la viande et son bouillon et le jus de tomates. Salez et épicez. Couvrez et faites cuire 30 min sur feu modéré (rectifiez d'eau si nécessaire pour couvrir les haricots de 5 cm en plus).

Ajoutez la coriandre égouttée et l'ail. Faites cuire 2 min. Servez chaud avec du *riz cuit*.



LÉGUMES



Colocase Au Tahina

1 kg de colocase
¼ verre de *graines de pin* frites
½ verre d'huile

Sauce au tahina (Arnabiyé):
3 verres de tahina (pâte de sésame)
1 kg d'oignons, pelés et hachés grossièrement
1 kg d'oranges, pressées
1 kg d'oranges Sevilles, pressées
500 g de citrons, pressés
500 g de mandarines, pressées
1 litre d'eau
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de raisin
1 cuil. à soupe de sel

Arnabiyat Al Kolkass

أرنبية القلقاس

Taro with Sesame Paste



UNE NOUVELLE RECETTE POUR PRÉPARER LE COLOCASE.

5

60

25

Colocase Au Tahina

Faites cuire les colocases 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les, pelez-les et coupez-les en moyens cubes. Salez-les et laissez-les 30 min de côté.

Lavez-les plusieurs fois avec de l'eau tiède pour se débarrasser de la matière visqueuse qui couvre leur surface.

Faites-les rosir dans l'huile chaude sur feu doux. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.



Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Jetez-y les cubes de colocases et laissez le mélange cuire pendant 20 min sur feu doux.

Servez le plat chaud garni de graines de pin et accompagné eventuellement de *riz cuit*.

Artichauts à La Viande

12 *artichauts*, prêts à cuire
400 g de viande hachée fin
1 moyen oignon, pelé et haché fin
5 petites carottes cuites, pelées et hachées fin
½ verre de *graines de pin* frites
2 verres d'eau
le jus d'un citron
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre
1 pincée de 4 épices
1 pincée de farine

Ardi Chawki Bil Lahem

الأرضي شوكي باللحم

Artichoke with Meat



UN PLAT ÉLÉGANT SUR VOTRE TABLE SURTOUT AUX RÉUNIONS FAMILIALES OU AUX RÉCEPTIONS.

6

30

75

Artichauts à La Viande

Disposez les artichauts dans une grande marmite. Couvrez-les d'eau. Ajoutez-y la farine et le jus de citron. Faites bouillir 10 min. Retirez-les et laissez-les bien égoutter de côté.

Dans une poêle, faites chauffer la samneh sur feu modéré. Faites-y dorer légèrement les artichauts. Retirez-les et laissez-les de côté.

Faites-y blondir l'oignon, puis jetez-y la viande en remuant. Salez, poivrez et épicez. Faites sauter le mélange 15 min sur feu doux en le remuant de temps en temps. Retirez le mélange du feu et malaxez-le avec le hachis de carottes.

Répartissez le mélange sur les artichauts, puis rangez-les dans un plateau. Versez-y l'eau, couvrez et faites cuire 15 min sur feu modéré.



Disposez les artichauts dans un plat chaud de service, servez-les chauds garnis de graines de pin et accompagnés de riz cuit, de citron et de radis.

Gombo à La Viande

Bamya' Bil Lahem

الباميا باللحم

Okra with Meat



1 kg de petits gombos frais, équeutés, lavés et égouttés
400 g d'épaule d'agneau coupée en cubes moyens
1 kg de *tomates*, pelées et coupées en dés
1 petit oignon, pelé et émincé
1 bouquet de coriandre, hachée fin
1 tête d'ail, pelée et pilée
1 ½ verres d'eau
le jus d'un citron
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UNE COMBINAISON INTÉRESSANTE DE SAVEURS ET D'INGRÉDIENTS, FORME CE PLAT SOPHISTIQUÉ QUI EST PARFAIT POUR UN REPAS SANS FORMALISME.

5

30

150

Gombo à La Viande

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Jetez-y la viande. Remuez et faites brunir sur feu modéré. Retirez-la et mettez-la dans une marmite. Couvrez d'eau, salez et faites cuire 2 h environ (45 min dans un autocuiseur).

Faites blondir l'oignon, dans une cocotte, dans ce qui reste de samneh. Ajoutez-y le gombo. Faites revenir 8 min en secouant la marmite de temps en temps, pour agiter le gombo sans l'écraser.

Ajoutez l'ail et la coriandre. Faites revenir le mélange 3 min en secouant la marmite de temps en temps.

Ajoutez-y les tomates, la viande et son bouillon, le jus de citron et la canelle. Épicez, puis secouez la marmite un peu. Couvrez et faites cuire 25 min sur feu modéré.



Versez dans un plat creux de service et servez-le chaud avec du riz cuit.

Légumes Farcis Enfournés

Khoudar Mahchouwwa Bil Forn

خضار محشوة مشكلة بالفرن

Baked Stuffed Vegetables



3 moyennes pommes de terre à chair ferme, pelées, lavées et épongées
4 petites tomates, lavées et creusées de la partie inférieure
500 g de petites aubergines globales, pelées
500 g de petites courgettes
5 fonds d'artichauts en conserve
1 moyen poivron vert, creusé d'en bas et épépiné
500 g de carottes, pelées et coupées en petits tronçons
1 ½ verres d'huile végétale ou de samneh
¼ verre de jus de citron
¼ cuil. à café de sel

750 g de viande hachée
1 gros oignon, pelé et haché fin
¼ verre de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre

DÉLICIEUX POUR LE DÉJEUNER, CE PLAT SPÉCIAL EST FORMÉ DE PLUSIEURS LÉGUMES FARCIS.

5

60

30

Légumes Farcis Enfournés

Creusez les pommes de terre pronfondément à l'aide d'1 cuil. à racines. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Jetez-y les pommes de terre et faites-les sauter pendant 15 min à feu modéré. Retirez-les et laissez-les de côté.

Ôtez les extrémités des courgettes et des aubergines, puis incisez-les du centre sans laisser le couteau atteindre la peau. Faites-les dorer à l'huile chaude, puis retirez-les et faites-y revenir les artichauts.

Faites revenir les tronçons de carottes dans l'huile chaude sur feu doux. Retirez et laissez de côté.

La farce: Dans une poêle, faites chauffer la samneh, puis faites-y blondir l'oignon sur feu modéré. Jetez-y la viande et la canelle. Salez et faites sauter le mélange en le remuant de temps en temps jusqu'à cuisson. Retirez-le du feu et mélangez-le avec les graines de pin.

Faites farcir tous les légumes (chaque genre selon sa capacité).



Rangez les légumes farcis dans un plateau (rectangulaire ou circulaire). Disposez les tronçons de carottes au centre.

Faites diluer ¼ cuil. à café de sel dans 2 verres d'eau et versez ce liquide salé avec le jus de citron sur les légumes farcis.

Couvrez le plateau avec un papier cellophane, puis faites cuire au four à une température moyenne (180°C) pendant 30 min.

Servez les légumes chauds avec du *riz cuit*.

Mélange De Légumes Au Four

Khoudar Mouchakkala

خضار مشكلة

Mixed Vegetables



500 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes, puis frits
500 g de carottes, pelées et coupées en cubes
500 g de courgettes, lavées et coupées en cubes
500 g d'aubergines, pelées et coupées en cubes
1 kg de *tomates, pelées* et hachées fin
4 moyens oignons, pelés et hachés fin
600 g d'épaule d'agneau coupée en moyens cubes
le jus d'un citron
1 ½ litres d'eau
3 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de sel
1 pincée de 4 épices
1 pincée de canelle

UN PLAT ESSENTIEL DE PLUSIEURS LÉGUMES AVEC DE LA VIANDE.

5

60

150

Mélange De Légumes Au Four

Dans une marmite, chauffez 2 cuil. à soupe de samneh. Faites-y sauter la viande avec la moitié de sel et de condiments. Couvrez d'eau. Couvrez la marmite et faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Faites blondir l'oignon dans ce qui reste de samneh. Jetez-y les carottes et faites revenir le mélange 5 min. Ajoutez-y les courgettes et faites sauter 3 min.

Versez-y le hachis de tomates et 1 verre d'eau. Faites cuire 10 min sur feu doux.

Ajoutez les aubergines et continuez la cuisson pour 10 min avant d'ajouter les cubes frits de pommes de terre et ce qui reste de sel et de condiments.

Enfin, versez-y la viande et son



bouillon qui doit couvrir les ingrédients de 5 cm. Faites cuire pour 30 min.

Servez chaud accompagné de poivrons verts et des branches de petits oignons.

Courges et Aubergines Farcies

Karaa Wa Bazinjane Mahchouwan

قرع وباذنجان محشوان

Stuffed Gourds and Eggplants



- 1 ½ kg de courges et d'aubergines
- ½ verre de riz rond lavé et égoutté
- 500 g de viande d'agneau hachée finement
- 500 g de *tomates, pelées* et hachées fin
- 1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
- 1 petit oignon, pelé et haché finement
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de menthe sèche en poudre
- 1 pincée de poivre noir (selon votre goût)
- 1 pincée de canelle

UN PLAT ESSENTIEL SERVI AVEC DES BRANCHES DE PETIT OIGNON ET DE LA MENTHE FRAÎCHE. VOUS POUVEZ SUBSTITUER LES COURGES PAR DES COURGETTES.

4

60

120

Courges Et Aubergines Farcies

Pelez les courges.

Frottez les aubergines entre les mains pour qu'elles deviennent plus tendres et plus faciles à être creusées.

Ôtez-en les extrémités.

Creusez les courges et les aubergines en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'exterieur. Laissez-les égoutter dans une passoire.

Mélangez le riz avec la viande, l'oignon et la canelle. Salez d'une pincée et poivrez.

Farcissez prudemment les courges et les aubergines avec le mélange de viande. Rangez-les dans une cocotte.

Salez. Ajoutez-y le hachis de tomates, l'ail, la menthe, le jus de citron et la samneh, puis couvrez le tout d'eau. Portez à



ébullition sur feu haut, puis réduisez le feu et continuez la cuisson pendant 2 h sur feu doux.

Servez chaud avec de la salade et du *riz cuit*.

Courgettes Farcies à La Syrienne

1 ½ kg de petites courgettes
600 g de viande hachée fin
3 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
2 kg de *yogourt*
2 cuil. à soupe de farine de maïs, diluées dans un verre d'eau
1 œuf
1 verre de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 verre d'eau
sel et poivre (selon votre goût)

Chaykh Al Mahchi Bil Koussa

شيخ المحشي بالكوسا

Syrian Stuffed Zucchini in Yoghurt



UN PLAT CONNU DANS PLUSIEURS PAYS, NOUS VOUS LE PRÉSENTONS À LA FAÇON SYRIENNE.



Courgettes Farcies à La Syrienne

Lavez bien les courgettes. Ôtez-en les extrémités, puis creusez-les en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur, puis laissez-les égoutter 15 min dans une passoire.

Faites sauter les courgettes dans la samneh. Retirez-les et laissez-les de côté. Salez et poivrez la viande et faites-la sauter dans la samneh. Retirez-la et mélangez-la avec la moitié des graines de pin.

Farcissez les courgettes avec le mélange de viande. Rangez-les dans une cocotte. Versez-y 1 verre d'eau, couvrez et laissez cuire 15 min sur feu doux.

Préparez le yogourt cuit.

Ajoutez les courgettes farcies au yogourt cuit dans la marmite. Laissez cuire 30 min sur feu modéré.



Disposez dans un plat creux de service. Garnissez de graines de pin et servez chaud avec du *riz cuit*.

Courgettes Farcies à La Libanaise

1 kg de petites courgettes
300 g de viande hachée fin
2 moyens oignons, pelés et hachés fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ verre de *graines de pin* frites
2 ½ verres d'eau
3 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
½ cuil. à café de menthe sèche en poudre
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre
¼ cuil. à café de canelle en poudre

Koussa Ablama

كوسا أبلما

Lebanese Stuffed Zucchini



LES MÉDITERRANÉENS AIMENT LES LÉGUMES FARCIS ET SURTOUT LES COURGETTES QUI PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES DE PLUSIEURS FAÇONS DIFFÉRENTES EN AYANT CHAQUE FOIS UN GOÛT SPÉCIAL.

5

90

45

Courgettes Farcies à La Libanaise

Évidez les courgettes, puis lavez-les bien.

Faites rosir l'oignon dans 2 cuil. à soupe de samneh. Ajoutez-y la viande et faites revenir le mélange 10 min. Retirez-le, salez et mélangez-le avec les condiments et les graines de pin.

Farcissez les courgettes avec ce mélange, puis dorez-les dans ce qui reste de samneh. Retirez-les et laissez-les sur du papier absorbant.

Rangez-les dans une marmite puis ajoutez-y eau, ail, menthe, mélasse et jus de citron. Couvrez et laissez cuire 30 min sur feu modéré.

Servez les courgettes chaudes avec du *riz cuit*.



Courgettes Farcies Au Yogourt

Koussa Mahchou Bil Laban

كوسا محشو باللبن

Stuffed Zucchini with Yoghurt



2 kg de moyennes courgettes, écôtées
1 ½ kg de *yogourt*
3 gousses d'ail, pelées et pilées
4 verres d'eau
1 cuil. à café de menthe sèche (ou 5 brins de menthe, hachés fin)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

500 g de viande hachée finement
1 ½ verres de riz rond lavé et égoutté
¼ verre de *graines de pin* frites (selon votre goût)
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de canelle en poudre

UN DÉLICIEUX PLAT POUR CEUX QUI AIMENT LE YOGOURT.

2

60

50

Courgettes Farcies Au Yogourt

Préparez le yogourt cuit.

Creusez les courgettes en vous servant d'une évideuse. Lavez bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez égoutter dans une passoire.

La farce: Mélangez le riz avec la viande, la samneh, les graines de pin, le sel et la canelle.

Farcissez les courgettes avec ce mélange. Rangez-les dans une cocotte. Ajoutez l'eau et ¼ la quantité du yogourt cuit, salez et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 30 min sur feu doux.

Ajoutez-les au yogourt cuit. Laissez cuire 15 min sur feu modéré. Ajoutez-y l'ail et la menthe, puis mijoter 5 min sur feu doux.



Servez chaud dans un plat creux de service avec des branches de petits oignons et de la menthe fraîche.

Ragoût D'haricots Verts

Loubya' Bil Lahem

لوبياء باللحم

Green Bean Stew



1 kg d'haricots verts, équeutés, effilés et coupés
750 g d'épaule d'agneau (ou côtelette), hachée fin
3 verres d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

UN PLAT CONNU DANS LA PLUPART DU MONDE ARABE D'HARICOTS VERTS AVEC DE LA VIANDE, DE L'AIL ET DE LA CORIANDRE.

4

35

45

Ragoût D'haricots Verts

Lavez bien les haricots. Laissez-les égoutter dans une passoire.

Dans une cocotte, faites sauter la viande avec 1 pincée de sel et de poivre dans la samneh.

Ajoutez-y les haricots et faites revenir 15 min sur feu doux.

Versez-y les verres d'eau. Salez et poivrez. Couvrez, portez à ébullition, puis laissez cuire sur feu doux.

Servez chaud avec du *riz cuit*.



Courgettes Farcies Aux Tomates

- 1 kg de moyennes courgettes, écôtées
- 200 g de viande hachée fin
- 1 verre de riz rond lavé et égoutté
- 1 kg de *tomates* bien mûres, pelées et pressées
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 verres d'eau
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle
- 1 pincée de poivre noir

Koussa Mahchou Bil Lahem Wal Tamatem

كوسا محشو باللحم والطماطم

Stuffed Zucchini in Tomato Sauce



UN PLAT CONNU AU MONDE ARABE.

5

40

60

Courgettes Farcies Aux Tomates

Creusez les courgettes en vous servant d'une évideuse. Lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez égoutter 15 min dans une passoire.

Mélangez la viande avec le riz, le sel et les condiments.

Remplissez les courgettes avec ce mélange. Enroulez chacune entre les mains pour que la farce se distribue bien à l'intérieur. Rangez-les dans une cocotte et couvrez-les avec un plat renversé.

Mélangez le jus de tomates avec la samneh et les 2 verres d'eau. Salez le mélange et portez-le à ébullition, puis ajoutez-le aux courgettes. Laissez cuire 45 min environ sur feu modéré.

Ajoutez l'ail et le jus de citron. Laissez mijoter 5 min sur feu doux.



Disposez les courgettes chaudes dans une assiette creuse de service et versez leur bouillon dans une soupière. Portez à table.

Corète à La Libanaise

600 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
½ kg de feuilles fraîches de corète, bien lavées et égouttées (éparpillées sur une étoffe)
1 moyen poulet, prêt à cuire et coupé en 4 portions
1 gros oignon, pelé
1 bouquet de coriandre, haché fin
3 moyennes têtes d'ail, pelées
¼ verre de coriandre sèche en poudre
7 cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de poivre noir
1 pincée de canelle

Mouloukhiah Loubnaniyah

ملوخية لبنانية

Lebanese Jew's Mallow



LA CÉLÈBRE CORÈTE POTAGÈRE TYPIQUE DE LIBAN, DE JORDANIE ET DE L'EGYPTE, VOUS EST PRÉSENTÉE PRÉPARÉE À LA LIBANAISE.

5

60

180

Corète à La Libanaise

Faites dorer la viande avec la canelle, le poivre noir et 1 pincée de sel dans 2 cuil. à soupe de samneh chaude. Couvrez d'eau et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu et continuez la cuisson 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu doux.

Faites dorer les portions de poulet avec le poivre blanc et 1 pincée de sel dans 1cuil. à soupe de samneh sur feu doux. Couvrez-les d'eau et faites-les cuire sur feu modéré pour 45 min. Retirez-les et laissez-les de côté.

Faites griller l'oignon, puis écrasez-le avec la coriandre en poudre, 1 tête d'ail et une pincée de sel. Laissez le mélange de côté.

Faites sauter les feuilles de corète dans 3 cuil. à soupe de samneh. Retirez-les et laissez-les de côté.

Faites blondir les gousses d'ail et le mélange d'oignon dans ce qui reste de samneh. Ajoutez-y le hachis de



coriandre et la corète. Faites retourner le mélange, puis ajoutez-le à la viande. Couvrez et laissez cuire 1 h.

Versez dans un plat creux de service, décorez avec les portions du poulet et saupoudrez de canelle.

Servez chaud avec du riz cuit, du radis et du citron.

Corète à L'Égyptienne

1 kg de feuilles de corète potagère, hachées finement
2 moyens poulets, prêts à cuire et coupés en 4 portions
1 bouquet de coriandre, haché finement
3 moyennes têtes d'ail, pelées
1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
1 gros oignon, pelé
¼ verre d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de coriandre sèche en poudre
1 cuil. à soupe de sel
2 bâtons de canelle
1 clou de girofle, 1 cosse de cardamome, 1 noix muscade

Mouloukhia Masriya

ملوخية مصرية

Egyptian Jew's Mallow



UN PLAT ÉGYPTIEN TRÈS CÉLÈBRE DE CORÈTE POTAGÈRE AVEC DU POULET ET DE LA CORIANDRE.

6

60

65

Corète à L'Égyptienne

Mettez les poulets dans une marmite. Ajoutez-y l'oignon et les condiments. Salez. Couvrez d'eau et faites cuire 1 h environ sur feu modéré.

Faites blondir les gousses d'ail dans l'huile chaude, puis ajoutez-y l'ail pilé et les deux genres de coriandre. Faites revenir le mélange pour 3 min sur feu doux.

Retirez les poulets et laissez-les de côté. Filtrez le bouillon, puis ajoutez-y les feuilles de corète et le mélange de coriandre. Faites bouillir 2 min.

Versez le mélange de corète dans une soupière.

Désossez les poulets. Coupez leur viande et disposez-la dans un plat.

Servez-la avec la corète avec du pain grillé et un bol contenant un hachis de deux oignons avec du vinaigre (ou de jus de citron) et du poivre de Cayenne ou chilli.



N.B: Pour utiliser des feuilles sèches de corète, vous avez besoin de 500 g.

Feuilles De Bette Farcies De Viande

1 ½ kg de bette
1 verre de riz rond lavé et égoutté
400 g de viande hachée fin
3 verres d'eau
½ verre de jus de citron
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle

Warak Silq Mahchou Bil Lahem

ورق السلق محشو باللحم

Swiss Chard Leaves Stuffed with Meat



UN PLAT TRÈS ANCIEN DATANT DE L'EMPIRE HITTITE (PLUS DE 1000 ANS AVANT J.-C), CONNU DANS PLUSIEURS PAYS ET LA FARCE COMPREND DU RIZ ET DE LA VIANDE.

4

40

50

Feuilles De Bette Farcies De Viande

Ôtez les nervures de bette. Lavez bien les feuilles et égouttez-les. Plongez-les une à une dans une casserole d'eau bouillante pour quelques secondes. Retirez-les tout de suite et lavez-les avec de l'eau froide puis laissez-les égoutter dans une passoire.

Mélangez le riz avec la viande, le sel et les condiments. Laissez le mélange de côté.

Étalez une feuille sur une planche propre de façon que la partie douce soit en façe de la planche. Coupez-la en deux, longitudinalement, si elle est très grande.

Mettez, longitudinalement, 1 cuil. à soupe du mélange de riz (ou plus selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même. Répétez le procédé avec le reste des feuilles.



Faites fondre la samneh dans une cocotte, puis rangez-y les feuilles de bette farcies. Couvrez-les d'un plat renversé pour maintenir leur forme.

Versez-y le jus de citron et l'eau. Salez (selon votre goût) et portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, continuez la cuisson 45 min sur feu doux.

Servez chaud avec la salade des "Nervures de bette au tahina".

Feuilles De Chou Farcies

- 1 ½ kg de chou
- 1 verre de riz rond lavé et égoutté
- 400 g de viande hachée fin
- 1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
- 3 verres d'eau
- ¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
- ¼ verre de jus d'orange seville
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- ½ cuil. à café de menthe sèche en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de canelle
- 1 pincée de cumin

Warak Malfouf Mahchou Bil Lahem

ورق الملفوف محشو باللحم

Cabbage Leaves Stuffed with Meat



UN AUTRE GENRE DE LÉGUMES FARCIS ET CETTE FOIS DU CHOU, TRÈS AIMÉ ET SURTOUT AUX PAYS DU GOLF.

4

40

120

Feuilles De Chou Farcies

Éffeuillez le chou prudemment. Lavez bien les feuilles, puis égouttez-les. Plongez-les une à une pour quelques min dans une casserole d'eau bouillante. Lavez-les sous l'eau coulante froide, puis laissez-les égoutter.

Mélangez le riz avec la viande, le sel et les condiments. Laissez le mélange de côté.

Étalez une feuille sur une planche propre de façon que la partie lisse soit en façe de la planche. Coupez-la en deux, longitudinalement, si elle est très grande.

Mettez-y, longitudinalement, 1 cuil. à soupe du mélange de riz (ou plus selon la grandeur de la feuille).

Pliez les 2 côtés, puis enroulez la feuille sur elle-même. Répétez le procédé avec le reste des feuilles.

Faites fondre la samneh dans une cocotte, puis rangez-y les feuilles de chou farcies.



Couvrez-les avec un plat renversé pour maintenir leur forme.

Versez-y les jus, l'eau, la mélasse, l'ail et la menthe. Salez (selon votre goût), portez à ébullition, couvrez, puis laissez cuire pendant 2 h sur feu doux (rectifiez d'eau si nécessaire).

Servez chaud avec du radis.

N.B: Vous pouvez y ajouter lors du cuisson quelques courgettes farcies par la même farce.

Courgettes Et Feuilles De Vigne Farcies

Warak Inab Wa Koussa Mahchouwan

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

Stuffed Vine Leaves and Zucchini



- 500 g de feuilles de vigne, équeutées
- 750 g de viande hachée
- 1 ¼ verres de riz rond lavé et égoutté
- 1 kg de petites courgettes
- 1 kg de côtelettes d'agneau, frites dans de la samneh (beurre clarifié)
- 1 tête d'ail, pelée
- 1 verre de jus de citron
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir

UN MERVEILLEUX PLAT LIBANAIS, PAS FACILE À PRÉPARER, MAIS ÇA VAUT LA PEINE. UNE FOIS GOÛTÉ, SA SAVEUR VOUS DEMANDERA DE LE RÉPÉTER.

8

60

120

Courgettes Et Feuilles De Vigne Farcies

Plongez les feuilles de vigne en fournée 1 min dans unecasserole d'eau bouillante. Retirez-les tout de suite, lavez-les avec de l'eau froide et égouttez-les.

La farce: Mélangez le riz avec la viande. Salez et poivrez.

Étalez une feuille de vigne sur un plat (de façon que la partie lisse soit en face du plat). Mettez un peu de la farce au centre.

Pliez-la des deux côtés, puis enroulez-la en forme d'une cigarette. Répétez le procédé avec le reste des feuilles de vigne.

Disposez les côtelettes au fond d'une cocotte. Rangez les feuilles de vigne au-dessus en mettant les gousses d'ail entre elles.

Renversez un plat sur la surface pour garder la forme des feuilles pendant la cuisson.

Lavez les courgettes et ôtez-en les extrémités. Creusez-les à l'aide d'une évideuse, puis lavez-les bien de l'intérieur et de l'extérieur. Laissez-les égoutter.



Remplissez-les avec la farce préparée, puis rangez-les dans la cocotte au-dessus du plat renversé.

Versez-y le jus de citron, puis couvrez le tout d'eau chaude. Laissez cuire 2 h sur feu doux (ajoutez de l'eau chaude si necessaire).

Retirez les courgettes et mettez-les de côté dans un plat. Retirez le plat renversé. Renversez la cocotte sur un plat de service et enlevez-la avec prudence pour garder la forme des feuilles. Arrangez les courgettes tout autour des feuilles de vigne.

Parsemez de feuilles de menthe et servez chaud avec des branches de petits oignons.

N.B: Vous pouvez préparer et farcir les courgettes et les feuilles, la veille, puis les mettre au frigidaire, et les cuire le lendemain.

Ragoût De Petits Pois

Yakhnet Al Bazilla'

يخنة البازيلا مع الجزر

Green Peas with Carrots Stew



- 1 kg de petits pois (frais ou surgelés)
- 500 g d'épaule d'agneau coupée en cubes
- 500 g de carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 litre d'eau
- 3 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 ½ cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de canelle

UN RAGOÛT DE PETITS POIS, FACILE À PRÉPARER ET NOUVEAU POUR CEUX QUI AIMENT CE GENRE DE LÉGUMES.

4

20

140

Ragoût De Petits Pois

Dans une marmite, faites brunir la viande dans la moitié de samneh.

Ajoutez-y les condiments et l'eau. Laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur) sur feu modéré.

Faites revenir les carottes, dans une cocotte, dans la quantité restante de samneh pour 3 min sur feu doux.

Ajoutez-y les petits pois, faites retourner un peu, puis ajoutez le concentré de tomate. Remuez le mélange quelques min.

Ajoutez-y la viande et leur bouillon. Couvrez et laissez cuire 20 min sur feu doux.

Servez le ragoût chaud avec du *riz cuit*.



N.B: Vous pouvez remplacer le concentré de tomate par de l'ail et de la coriandre. Vous pouvez de même ajouter des cubes frites de pommes de terre au ragoût.

Ragoût D'aubergines

Yakhnet Al Bazinjane

يخنة الباذنجان

Eggplant Stew



- 500 g d'aubergines noires, pelées et coupées en cubes moyens
- 600 g d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en cubes
- 2 gros oignons, pelés et hachés fin (1 verre)
- 1 cuil. à soupe de samneh ou de beurre
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir (selon votre goût)

UN PLAT EXOTIQUE D'AUBERGINES, FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR TOUS LES REPAS.

4

60

130

Ragoût D'aubergines

Salez les cubes d'aubergines et laissez-les dégorger 1 h. Faites-les sauter dans l'huile chaude. Retirez-les et mettez-les sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon dans la samneh pour 2 min, puis ajoutez-y la viande et faites sauter le mélange. Couvrez d'eau, salez, épicez et poivrez.

Portez à ébullition, couvrez, puis faites cuire 2 h (40 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Ajoutez les cubes d'aubergines à la viande et son bouillon. Couvrez et laissez cuire 10 min sur feu modéré.

Servez le platchaud et accompagné de rondelles de citrons et de "Baba Ghannouj".



Ragoût De Pommes De Terre

Yakhnet Al Batata

يخنة البطاطا

Potato Stew



- 1 ½ kg de pommes de terre, pelées, lavées et coupées en cubes
- 600 g d'épaule d'agneau (ragoût) coupée en cubes
- 1 moyenne tête d'ail, pelée et pilée
- 1 ½ verres d'huile végétale
- 1 bouquet de coriandre fraîche, lavée et hachée finement (1 ¼ verre)
- 6 verres d'eau (pour bouillir la viande)
- 2 ¼ cuil. à soupe de samneh (ou de beurre)
- ¾ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre noir (selon votre goût)
- 1 pincée de 4 épices (selon votre goût)

C'EST VRAI QUE LES POMMES DE TERRE PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES DE PLUSIEURS FAÇONS, MAIS ELLES SONT TÈS DÉLICIEUSES DANS CETTE RECETTE.

4

20

145

Ragoût De Pommes De Terre

Faites dorer les cubes de pommes de terre dans l'huile chaude sur feu modéré. Retirez et laissez sur du papier absorbant.

Faites sauter la viande dans 2 cuil. à soupe de samneh, puis couvrez-la d'eau et portez à ébullition sur feu haut. Couvrez et laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur) sur feu modéré en écumant au fur et à mesure.

Blondissez l'ail et la coriandre 3 min dans ce qui reste de samneh. Retirez le mélange et laissez-le de côté.

Ajoutez les cubes de pommes de terre à la viande et son bouillon. Salez, poivrez et épicez. Couvrez et laissez cuire 15 min sur feu modéré.

Baissez le feu, ajoutez le



mélange d'ail et mijoter 5 min. Servez le ragoût chaud avec du riz cuit et de la salade.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par des petites boules frites de Kafta.

Ragoût D'épinards

Yakhnet Al Sabanikh

يخنة السبانخ

Spinach Stew



- 1 kg d'épinards frais
- 250 g de viande hachée (ou d'épaule d'agneau coupée en cubes)
- 2 moyens oignons, pelés et hachés finement
- ¼ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre de coriandre fraîche hachée finement
- 4 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 litre d'eau
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 pincée de 4 épices

L'UN DES PLUSIEURS GENRES DE RAGOÛTS ARABES.

4

40

20

Ragoût D'épinards

Lavez les épinards plusieurs fois, équeutez-les et ôtez les feuilles jaunies. Laissez-les égoutter, puis hachez-les finement.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Ajoutez-y une pincée de bicarbonate de soude puis le hachis d'épinards. Laissez bouillir pendant 3 min. Retirez, lavez bien puis égouttez.

Faites blondir l'oignon dans la samneh dans une cocotte sur feu modéré. Ajoutez-y la viande, salez et épicez. Faites frire jusqu'à cuisson.

Ajoutez-y l'ail et faites revenir, puis la coriandre et le hachis d'épinards. Remuez, puis versez-y 1 verre d'eau. Faites cuire 20 min sur feu modéré.

Versez dans un plat creux de service. Décorez avec les graines de pin et servez chaud accompagné de *riz cuit* et du *yogourt*.



Ragoût De Tomates

Yakhnet Al Tamatem

يخنة الطماطم باللحم

Tomato Stew



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et hachée
- 2 kg de *tomates* bien mûres, pelées et hachées
- 500 g d'aubergines, pelées et coupées en cubes
- 1 moyenne pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- ½ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre d'huile végétale
- 3 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de canelle en poudre

POUR AVOIR LE GOÛT DÉSIRÉ, C'EST PLUS PRÉFÉRABLE D'UTILISER DES TOMATES FRAÎCHES.

5

30

140

Ragoût De Tomates

Dans une cocotte, faites dorer la viande dans la samneh. Ajoutez-y la canelle et 4 verres d'eau. Salez. Portez à ébullition sur feu modéré. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 2 h (45 min dans un autocuiseur).

Entre-temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais. Jetez-y les cubes de pomme de terre et faites dorer. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les sur du papier absorbant.

Salez les cubes d'aubergines abondamment et laissez-les dégorger pendant 1 h. Faites-les dorer dans l'huile chaude. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Lorsque la moitié du bouillon s'est évaporée et la viande est cuite, ajoutez le hachis de tomates et les cubes de pomme de terre et d'aubergines.



Couvrez et mijoter jusqu'à ce que le bouillon devienne épais et velouté. Goûtez, rectifiez de sel si necessaire.

Disposez dans un plat de service. Garnissez de graines de pin. Servez chaud avec du *riz cuit*.

VIANDES



KAFTA FRITE
KIBBÉ GRILLÉE
KIBBÉ FRITE
KIBBÉ AU CHAWARMA
BOULETTES AU MÉLASSE DE GRENADE
AGNEAU GRILLÉ
COU D'AGNEAU FARCI
CHAWARMA
SANDWICH DE CHAWARMA
BROCHETTES D'AGNEAU AU BARBECUE

AGNEAU AUX PRUNES
GIGOT GRILLÉ AUX LÉGUMES
GIGOT D'AGNEAU AUX TRUFFES
KIBBÉ AU TAHINA
KIBBÉ FARCIE
KIBBÉ AU YOGOURT
KAFTA AUX LÉGUMES
KIBBÉ SAVOUREUSE
AGNEAU AU YOGOURT

Kafta Frite

Açabih Kafta

أصابع كباب (الكفتة)

Kabab Fingers



500 g de viande (maigre) pilée
1 moyen oignon, pelé et râpé
2 cuil. à soupe de persil haché fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de paprika en poudre

LES KEBABS SONT DEVENUS UNE FAVORITE DANS LE MONDE ENTIER. ILS ONT PLUSIEURS FORMES ET PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉS FRITS OU GRILLÉS.

3

15

15

Kafta Frite

Mélangez viande, persil, oignon, sel et paprika.

Divisez le mélange obtenu en plusieurs boules ayant chacune la forme d'une noix. Formez de chaque boule un doigt.

Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y dorer les doigts, retournez-les à mi-cuisson.

Servez chaud avec des pommes de terre frites, de la salade ou du *yogourt*.

N.B: Au lieu de frire les doigts, vous pouvez les embrocher puis les griller sur du charbon de bois.



Kibbé Grillée

Akras Al Kibbé Al Machwiya

أقراص الكبة المشوية

Grilled Kibbi Balls



1 ½ kg de bourghol (blé concassé,qualité fine), lavé et égoutté
1 ½ kg de viande (maigre), bien pilée
1 gros oignon, pelé et haché
1 verre d'eau froide
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre

750 g de viande hachée
4 gros oignons, pelés et hachés fin (2 verres)
1 verre de _noix_ décortiquées hachées et frites
½ verre de basilic (ou de myrthe) haché fin
graisse hachée fin (500 g ou selon votre goût)
½ verre de samneh (beurre clarifié)
¼ cuil. à café de sel

SAVOUREUSES ET ODORANTES ET SURTOUT APRÈS GRILLAGE SUR DU CHARBON, CETTE FAÇON EXOTIQUE POUR SERVIR LA KIBBÉ, DU NORD DU LIBAN, EST PRÉPARÉE POUR LES RÉUNIONS FAMILIALES ET LES FÊTES.

10

120

20

Kibbé Grillée

Mélangez bien le bourghol, l'oignon, la viande, le sel, le poivre et la canelle, puis faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée).

Mouillez le mélange d'eau froide, pétrissez-le avec les mains en le mouillant d'un peu d'eau froide de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et réfrigérez-la pour 30 min.

La Farce: Faites blondir le hachis d'oignon dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande. Salez. Faites dorer le mélange sur feu modéré jusqu'à cuisson. Ajoutez le hachis de noix (et la graisse si vous voulez). Remuez le mélange 2 min, puis retirez-le du feu. Mélangez-le avec le basilic. Couvrez-le et laissez-le de côté.

Divisez la pâte de Kibbé en plusieurs boules ovoïdes. Mettez une boule dans une grande louche. Mouillez vos mains, puis



pressez la boule. Étalez la boule avec les doigts dans la louche en l'amincissant jusqu'à avoir un cercle creux ayant même forme que la louche.

Mettez 2 cuil. à soupe de la farce préparée au centre du cercle creux formé. Faites amincir une boule entre les mains, jusqu'à ce qu'elle prenne la forme d'un cercle fin. Couvrez la farce dans la louche par ce cercle, puis pressez les bords des 2 cercles par les doigts bien mouillés pour les souder.

Renversez la louche sur votre main, puis retirez-la doucement pour enlevez le disque farci. Laissez-le de côté. Répétez le procédé avec le reste des boules.

Badigeonnez les disques de samneh en vous servant d'un pinceau. Faites-les griller sur du charbon de bois préparé. Retournez-les à mi-cuisson. Tenez-les au chaud. Disposez-les sur un plat de service. Portez à table et servez avec de la salade ou du *yogourt*.

Kibbé Frite

Akras Al Kibbé Al Maklia

أقراص الكبة المقلية

Fried Kibbi Balls



1 kg de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé puis égoutté
1 kg de viande (maigre), bien pilée
1 verre d'eau froide
6 verres d'huile végétale pour friture
1 gros oignon, pelé
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre en poudre

500 g de viande hachée
5 moyens oignons, pelés et hachés fin
1 verre de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre
¼ cuil. à café de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de canelle

UN PLAT LIBANAIS ET SYRIEN DE PÂTE DE KIBBÉ TRANSFORMÉE EN BOULES; UNE FOIS GOÛTÉES, ELLES SONT SAVOUREUSES ET TRÈS DEMANDÉES.

7

60

30

Kibbé Frite

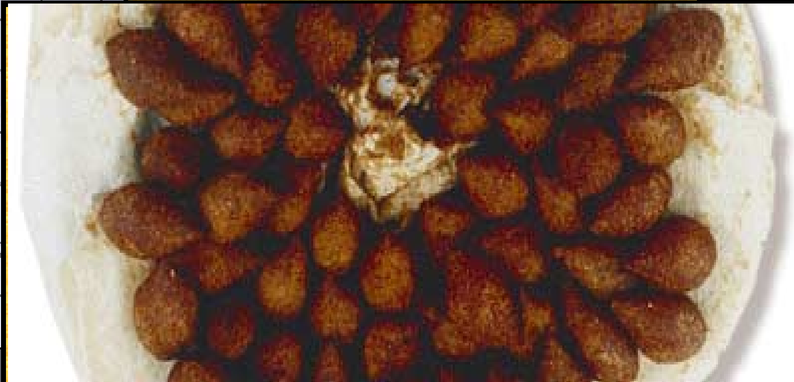
Mélangez bien le bourghol, l'oignon, la viande, le sel, le poivre et la canelle. Faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée).

Mouillez le mélange d'eau froide, pétrissez-le avec les mains en le mouillant de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et laissez-la de côté.

La farce: Faites blondir le hachis d'oignon dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande et les condiments. Salez. Faites cuire le mélange 15 min. Retirez-le et mélangez-le avec les graines de pin. Laissez-le de côté.

Divisez la pâte de Kibbé en plusieurs boules ovoïdes de surface lisse. Formez un trou au centre en tournant votre index de la main droite.

Faites retourner votre doigt tout en tournant la boule entre la main gauche (pour garder sa forme ovoïde), jusqu'à avoir un vide au



centre de la boule. Remplissez le vide formé par la farce préparée. Soudez l'ouverture en utilisant le bout du pouce et de l'index et en toujours retournant la boule entre la main gauche.

Faites que la boule farcie aie les deux bords pointus. Répétez de la même façon avec le reste des boules.

Faites chauffer la friture. Disposez la moitié des boules de Kibbé dans le panier de la friteuse. Plongez dans la friture chaude, laissez dorer en retournant les boules à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant, puis tenez-les au chaud. Faites cuire le reste des boules de la même façon. Rangez les boules de Kibbé sur un plat de service préchauffé. Servez-les chaudes avec de la salade ou du *yogourt*.

Kibbé au Chawarma | Kibbé au Tahina | Kibbé au Yogourt | Kibbé Savoureuse

Kibbé Au Chawarma

Akras Al Kibbé Bil Chawarma

أقراص الكبة بالشاورما

Kibbi Balls with Shawarma



1 kg de viande (maigre) bien pilée
1 kg de bourghol (blé concassé, qualité fine) lavé et drainé
1 verre d'eau froide
1 gros oignon, pelé
6 verres d'huile végétale pour friture
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de poivre noir en poudre

1 kg de viande (maigre), coupée en portions (7 cm long., 3 cm large)
200 g de graisse, hachée fin
2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
¼ verre d'huile d'olive
½ verre de vinaigre rouge
1 cuil. à soupe de sel
1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
1 cuil. à café de cosses de cardamome
1 cuil. à café de noix muscade moulue
1 pincée de mastic pilé

UN NOUVEAU PLAT LIBANAIS QUI COMBINE LA KIBBÉ AVEC LA CHAWARMA. CONVENABLE POUR ÊTRE SERVI AUX RÉCEPTIONS.

7

90

30

Kibbé Au Chawarma

- Préparez les boules de "Kibbé" mais en les agrandissant et en les laissant vides. Faites-les dorer dans la friture chaude. Retirez-les et laissez-les de côté.
- La farce: Préparez la Chawarma.

  Découpez les boules de Kibbé en long. Bourrez-les par la Chawarma préparée.

  Servez les boules de Kibbé au Chawarma chaudes avec de la salade.



Boulettes Au Mélasse De Grenade

Dawoud Bacha

داوود باشا

Meat Balls with Onion



- 1 kg de viande (maigre) pilée
- 1 ½ kg d'oignons, pelés et râpés
- 1 verre d'eau
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 pincée de canelle

UN PLAT LIBANAIS D'ORIGINE TURQUE D'OÙ PROVIENT SON ÉTRANGE NOM ARABE. FACILE À PRÉPARER ET CONVENABLE POUR LE DÉJEUNER OU LE DÎNER.

5

30

40

Boulettes Au Mélasse De Grenade

Mélangez viande, 1 oignon râpé, sel, canelle et 4 épices. Divisez le mélange obtenu en plusieurs boules en forme de petites noix (de diamètre 2.5 cm).

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y blondir l'oignon râpé sur feu doux.

Ajoutez-y les boules de viande. Couvrez et laissez cuire 10 min environ à feu doux (jusqu'à ce que la viande change de couleur et devienne ferme).

Diluez la mélasse dans l'eau, puis ajoutez la solution aux boules. Couvrez et laissez cuire 30 min.

Disposez dans un plat, parsemez de persil ciselé et servez chaud avec du *riz*.



Agneau Grillé

Kharouf Mouhammar

أوزي (خروف محشي)

Roasted Lamb



- 1 petit agneau (15 kg), prêt à cuire (suspendu jusqu'à ce que son sang sèche)
- 2 kg de viande haché
- 12 verres de riz long lavé et égoutté
- 24 verres d'eau
- 1 ½ verres d'*amandes mondées*, coupées en deux et frites
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 ½ verres de *pistaches* décortiquées et frites
- 1 verre d'un mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile
- 1 verre de samneh
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à soupe de canelle en poudre
- 1 cuil. à soupe de 4 épices en poudre
- 1 cuil. à soupe de poivre noir en poudre
- 1 cuil. à soupe de cardamome pilée
- 2 cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
- 1 cuil. à soupe de noix muscade moulue
- Rondelles de citrons

UN PLAT ARABE TRADITIONNEL ET CÉRÉMONIAL, SERVI D'HABITUDE AUX GRANDES RÉUNIONS DE FÊTES OU DE NOCES.

20

90

300

Agneau Grillé

Faites chauffer la samneh dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez-y la viande et les condiments, hormis le poivre blanc, salez et faites sauter jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brune.

Ajoutez-y le riz. Remuez bien, puis ajoutez l'eau. Couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux.

Lavez l'agneau, séchez-le, puis assaisonnez-le de poivre blanc de l'intérieur et de l'extérieur. Emplissez-le avec la moitié du mélange de riz, puis bridez-le.
Chauffez le mélange de samneh et d'huile, puis faites-y dorer l'oignon de tous ses côtés.

Couvrez le plateau du four depapier cellophane, posez-y l'agneau et mouillez-le de 3 verres d'eau.

Attachez ses épaules à ses pattes avec une ficelle à cuisine (pour qu'il prenne moin de place).



Enveloppez l'agneau de papier cellophane. Faites-le cuire au four pendant 5 h à une température chaude (220°C).

Retirez l'agneau du four. Enlevez le papier cellophane, puis retirez-en l'agneau en prenant garde de ne pas faire couler le liquide qui l'entoure. Mettez-le sur un grand plat de service. Entourez-le avec le mélange de riz et de viande, puis garnissez d'amandes, de graines de pin et de pistaches.

Servez l'agneau chaud avec du *yogourt* et de la salade.

Cou D’agneau Farci

Rakaba Mahchouwa

رقبة محشوة بالأرز واللحم

Stuffed Lamb Neck



- 1 cou d’agneau de 2 kg, sans os et prêt à cuire
- 300 g de viande hachée
- 2 moyens oignons, pelés
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- ½ verre de samneh (beurre clarifié)
- ½ verre de *graines de pin* frites
- ½ verre d’*amandes* mondées et frites
- ¼ verre de *pistaches* décortiquées et frites
- 4 verres d’eau
- 3 feuilles de laurier
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre
- 1 noix muscade
- 2 clous de girofle
- 1 bâton de canelle

UN PLAT EXOTIQUE, PAS FACILE À PRÉPARER, MAIS TRÈS SPÉCIAL.

5

75

135

Cou D'agneau Farci

Faites chauffer la moitié de la samneh dans une cocotte. Faites-y sauter la viande 10 min sur feu doux. Ajoutez l'eau et la moitié de sel, de canelle et d'épices. Laissez cuire 15 min à feu doux. Retirez la moitié du mélange de riz et laissez de côté. Continuez la cuisson du reste pour 15 min.

Emplissez le cou avec le mélange de riz mi-cuit, puis bridez-le. Posez-le dans une cocotte; ajoutez feuilles de laurier, clous de girofle, bâton de canelle, noix muscade et de l'eau pour recouvrir. Couvrez et faites cuire 90 min.

Retirez le cou de la cocotte. Badigeonnez-le de samneh, puis posez-le sur un plat allant au four. Ajoutez-y l'oignon et le reste de condiments.

Faites cuire au four à une température très chaude



(250°C) pendant 45 min. Disposez le cou sur un grand plat de service préchauffé.

Entourez-le avec le mélange de riz cuit et décorez avec les amandes, les pistaches et les graines de pin.

Chawarma

- 1 kg de côtelettes, coupées en tranches (7 cm de long. 3 cm de larg.)
- 200 g de graisse hachée fin
- 2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- ¼ verre d'huile d'olive
- ½ verre de vinaigre rouge
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
- 1 cuil. à café de noix muscade moulue
- 1 cuil. à café de cosses de cardamome
- 1 pincée de mastic pilé

Shawarma

شاورما



UN PLAT LIBANAIS CÉLÈBRE ET POPULAIRE, CONNU PRESQUE DANS LA PLUPART DU MONDE; TRÈS DÉLICIEUX SI PRÉPARÉ EN SANDWICHE.

5

30

60

Chawarma

La veille, mettez la viande dans une terrine avec le sel, les cosses de cardamome, le vinaigre, les 7 épices, le mastic, la noix muscade et l'huile d'olive. Laissez mariner au réfrigérateur pour 1 nuit.

Faites fondre la graisse dans une sauteuse sur feu modéré. Égouttez la viande et ajoutez-la à la graisse. Faites sauter la viande jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brune. Ajoutez l'oignon. Couvrez et laissez cuire pendant 40 min sur feu modéré.

Servez la chawarma chaude avec de la menthe fraîche, des tomates grillées et du "*Taratour*".

Kibbé au Chawarma



Sandwich de chawarma

4 cuil. à soupe de Chawarma
2 cuil. à soupe de persil haché fin
2 cuil. à soupe de "*Taratour*"
1 cuil. à soupe de cornichons hachés fin
1 cuil. à café d'oignon haché fin
1 petite tomate, hachée fin
6 feuilles lavées de menthe fraîche
1 petite miche de pain libanais

Rangez chawarma et légumes en un ligne au centre de la miche. Arrosez le tout de "Taratour".

Enroulez le sandwich et servez-le chaud.



Brochettes D'agneau Au Barbecue

- 2 kg d'agneau (dans l'épaule ou le gigot)
- 500 g de graisse coupée en cubes
- 6 petites tomates, lavées et coupées en quatre morceaux
- 10 oignons grelots, pelés et coupés en deux
- 2 moyens poivrons verts
- ½ verre de persil haché fin
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 cuil. à café de 4 épices en poudre
- 1 cuil. à café de poivre noir en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre

Lahmé Michwiyé

شيش كباب مشوي

Shish Kabab



UNE COMBINAISON SUCCULENTE DE VIANDE MARINÉE ET DE LÉGUMES, EMBROCHÉS PUIS GRILLÉS SUR DU CHARBON DE BOIS. C'EST UN PLAT VIGOUREUX, PAUVRE EN CALORIES ET RICHE EN PROTÉINES ET EN VITAMINES.

10

30

30

Brochettes D'agneau Au Barbecue



Dégraissez la viande et coupez-la en cubes de 2.5 cm de côté. Mettez ceux-ci dans une jatte.

Mélangez bien l'oignon, les condiments, le sel, la graisse, le persil et l'huile dans une terrine. Versez cette préparation sur les cubes de viande. Mélangez bien et laissez mariner pendant 4 h au réfrigérateur en remuant de temps en temps.

Entre-temps, préparez le charbon du bois et les brochettes (métaliques ou de bambou).

Pendant ce temps, lavez les poivrons, ouvrez-les en deux, ôtez-en la pédoncule, les graines et les filaments blancs. Découpez chaque demi-poivron en 3 bandes longitudinales et recoupez chaque bande en deux: vous devez avoir 24 carrés de pulpe de poivrons.

Égouttez soigneusement les cubes de viande et de graisse. Enfilez-les avec les légumes sur les brochettes en les alternant. Faites griller sur le charbon de bois préparé. Retournez à mi-cuisson.

Disposez les brochettes de viande sur un plat de service. Servez aussitôt avec de la salades et plusieurs plats.

Couvrez la viande avec une miche de pain libanais pour garder sa chaleur.

Agneau Aux Prunes

Lahem Bil Barkouk

لحم بالبرقوق

Plum Stew



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en moyens cubes
- 2 gros oignons, pelés et hachés fin
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 kg de prunes sèches, macérées 2 h dans l'eau
- 1 cuil. à soupe de beurre
- ¼ verre de concentré de tomate
- ½ verre de miel
- ¼ verre de sésame frit
- ½ verre d'*amandes* pelées et frites
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre
- ½ cuil. à café de safran en poudre
- 1 cuil. à café de canelle en poudre

UN PLAT MAROCAIN EXOTIQUE POUR CEUX QUI AIMENT LES PLATS COMBINANT LA VIANDE AVEC LES FRUITS. DANS CETTE RECETTE, NOUS AVONS CHOISI LES PRUNES.

5

30

140

Agneau Aux Prunes

Dans une cocotte, faites fondre le beurre. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré. Ajoutez-y en remuant, l'ail, la viande, le concentré de tomate, l'huile, le gingembre et le safran. Salez. Versez-y un litre d'eau. Couvrez la cocotte, laissez cuire 2 h sur feu modéré.

Ajoutez les prunes égouttées et laissez cuire 20 min. Ajoutez le miel et la canelle. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Retirez les prunes et laissez-les de côté. Versez le mélange dans un plat creux de service. Entourez-le avec les prunes. Garnissez d'amandes et de sésame. Servez immédiatement.



Gigot Grillé Aux Légumes

1 gigot de 3 kg
1 kg de petites pommes de terre cuites
1 kg de carottes, pelées, coupées en allumettes (selon votre goût), puis cuites
1 kg d'haricots verts, équeutés, effilés et cuits
7 gousses d'ail, pelées et coupées en lamelles
3 branches de céleri (ou persil), hachés
1 gros oignon, pelé
½ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de poivre noir en poudre
½ cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
½ cuil. à soupe de 4 épices en poudre
2 feuilles de laurier
1 bâton de canelle

Fakhda Mouhammara Maa Al Khoudar

فخذة الضأن المحمَّرة مع الخضار

Golden Lamb Leg with Vegetables



UN PARFAIT PLAT DE GIGOT POUR LES CÉLÉBRATIONS ET LES ANNIVERSAIRES.

5

30

270

Gigot Grillé Aux Légumes

La veille, ôtez la peau du gigot, puis poudrez celui-ci de sel et d'épices. Mettez-le au frigidaire pour une nuit.

Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile dans une grande casserole à fond épais. Faites-y dorer le gigot avec l'oignon, l'ail, le céleri, un peu de carottes, le poivre noir et le poivre blanc.

Faites chauffez le four à 250ºC. Mettez le gigot et le mélange dans un plat allant au four avec les feuilles de laurier et le bâton de canelle. Mouillez le gigot d'1 verre d'eau, puis couvrez-le de papier cellophane.

Réduisez la température du four à 200ºC. Glissez le plat à rôtir dans le four et laissez cuire le gigot pendant 4 h environ (selon que vous aimez la viande légèrement rose ou bien cuite).

Retirez-le du four. Enlevez le papier cellophane, retirez le gigot du bouillon qui l'entoure et laissez-le refroidir de côté.





Coupez-le des côtés en tranches longitudinales. Retournez-le, dégraissez-le, puis coupez-le en large en tranches.

Filtrez le bouillon au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y 1 cuil. à soupe de farine de maïs. Faites bouillir jusqu'à ce que le bouillon se réduit et devienne plus épais.

Rangez les tranches du gigot sur un plat de service chaud. Nappez-les du bouillon et entourez-les avec les légumes cuits. Servez aussitôt.

Gigot D'agneau Aux Truffes

1 gigot de 3 kg
1 kg de truffes surgelées
2 moyens oignons, pelés
1 moyen oignon, pelé et haché fin
3 branches de céleri (ou persil), hachées
½ verre d'un mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
2 litres d'eau
3 feuilles de laurier
1 cuil. à soupe de farine de maïs diluée dans ¼ verre d'eau
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de poivre blanc en poudre
½ cuil. à soupe de poivre noir en poudre
1 pincée de paprika
1 pincée de canelle

Fakhda Maa Al Kamaa

فخذة مع الكمأة

Lamb Leg with Truffles



UN PLAT TRADITIONNEL ET SAVOUREUX, PRÉPARÉ DANS LA PLUPART DES PAYS ET SURTOUT AUX GRANDES RÉUNIONS.

5

30

210

Gigot D'agneau Aux Truffes

La veille, ôtez la peau du gigot, puis poudrez celui-ci de sel et de paprika. Réfrigérez-le une nuit.

Le lendemain, Faites chauffer le mélange d'huile et de samneh dans une grande cocotte. Faites-y dorer le gigot avec les 2 oignons, la canelle, le poivre blanc et le poivre noir.

Ajoutez-y céleri, laurier et de l'eau pour recouvrir. Couvrez et laissez cuire pendant 3 h sur feu modéré.

Plongez les truffes pour quelques min dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les de la casserole puis macérer-les 15 min dans de l'eau froide. Pelez-les, puis faites-les bouillir 5 min dans de l'eau salée. Retirez-les et coupez-les en tranches.

Faites blondir l'oignon haché dans un peu de samneh dans une poêle. Ajoutez-y les truffes et faites revenir le mélange 7 min.



Retirez la moitié du bouillon du gigot, filtrez-le, puis versez-le dans une autre cocotte. Ajoutez-y la farine diluée, faites bouillir jusqu'à ce que le bouillon commence à devenir plus épais. Ajoutez-y le mélange de truffes et faites bouillir 10 min.

Servez le gigot chaud accompagné de la sauce aux truffes et du *riz brun cuit*.

Kibbé Au Tahina

- 1 kg de boules de Kibbé , cuites au four
- 3 verres de tahina (pâte de sésame)
- ½ verre d'huile végétale
- 1 kg d'oignons, pelés et hachés grossièrement
- 1 kg d'oranges, pressées
- 1 kg d'oranges Sevilles, pressées
- 500 g de citrons, pressées
- 500 g de mandarines, pressés
- 1 litre d'eau (4 verres)
- 1 cuil. à café de mélasse de grenade
- 1 cuil. à soupe de vinaigre rouge
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sel

Kibbé Arnabiyé

كبة أرنبية

Kibbi Balls with Sesame Paste



UN PLAT LIBANAIS TRÈS CONNU, D'UN GOÛT SPECIAL PUISQU'IL CONSISTENT D'INGRÉDIENTS UNIQUES.

7

90

60

Kibbé Au Tahina

Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.

Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Ajoutez les boules de Kibbé une à une. Faites bouillir 5 min sur feu modéré.

Disposez la "Kibbé au Tahina" dans un plat creux de service. Servez chaud ou froid avec du *riz cuit*.



Kibbé Farcie

Kibbé Bil Sayniya

كبة بالصينية

Baked Kibbi



500 g de viande (maigre) bien pilée
500 g de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé et égoutté
1 gros oignon, pelé et haché fin
½ verre d'1 mélange de samneh (beurre clarifié) et d'huile végétale
¼ verre de samneh
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de canelle en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

10 oignons grelots, pelés et hachés fin
500 g de viande hachée fin
¾ verre de samneh (ou de beurre)
1 verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de 4 épices en poudre
1 pincée de poivre noir en poudre

LA KIBBÉ EST UN MÉLANGE DE VIANDE MOULUE, DE BOURGHOL, D'OIGNON ET D'ÉPICES. ELLE EST CRÉÉE DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES ET CONSIDÉRÉE UN PLAT NATIONAL AU LEVANT.

10

120

30

Kibbé Farcie

Préparez la farce: Faites blondir le hachis d'oignons dans la samneh chaude. Ajoutez-y la viande. Salez, poivrez et épicez. Faites sauter le mélange jusqu'à cuisson. Retirez. Mélangez-le avec les graines de pin et laissez de côté.

Préparez la pâte de Kibbé : Mélangez bien l'oignon, la viande le bourghol, le sel, les épices et la canelle. Faites passer le mélange à la moulinette électrique (en fournée). Pétrissez le mélange de viande avec les mains en le mouillant d'eau froide de temps en temps jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse. Couvrez-la d'une étoffe et laissez-la de côté.

Engraissez le fond d'un plateau (40 à 50 cm de diamètre) de samneh. Divisez la pâte de Kibbé en deux parties. Divisez chaque partie en 4 boules.

Les mains mouillées, faites étaler une boule pour former un cercle plat. Mettez le cercle dans le



plateau. Répétez le procédé avec les 3 boules restantes de la 1re partie. Mouillez les mains d'eau froide et étalez les cercles pour qu'ils se collent et forment une couche lisse (qui couvre le fond du plateau) ayant une épaisseur de 3 cm. Éparpillez la farce préparée sur cette couche formée. Recommencez de la même façon avec les 4 boules de la 2me partie pour couvrir la farce d'une couche ressemblante à la première. Mouillez les mains et lissez bien la surface.

Faites passer pronfondément le bout d'un couteau tout autour de la Kibbé (pour éloigner ses bords du plateau), puis découpez-la en morceaux ayant la forme de diamants. Faites chauffer le mélange de samneh et d'huile, puis reversez-le sur la Kibbé.

Enfournez 20 min à une température assez chaude (200°C).

Retirez la Kibbé du four et disposez-la dans un plat de service. Servez-la aussitôt avec la salade de concombres au yogourt.

Kibbé Au Yogourt

500 g de viande maigre, bien pilée
500 g de bourghol (blé concassé, qualité fine)
1 moyen oignon, pelé et émincé
1 verre d'eau froide
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre
½ cuil. à café de 4 épices en poudre
½ cuil. à café de canelle en poudre

500 g de viande hachée fin
1 gros oignon, pelé et émincé
¼ verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de poivre noir en poudre

2 kg de *yogourt*
1 œuf, battu
1 verre d'eau
2 cuil. à soupe de farine de maïs dissoute dans 1 verre d'eau
¼ verre de riz rond lavé et épongé
3 gousses d'ail, pelées et pilées
1 bouquet de coriandre, haché fin
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel

Kibbé Bil Laban Al Zabadi

كبة اللبن الزبادي

Kibbi Balls in Yoghurt



LE YOGOURT EST LE GENRE DE NOURRITURE LE PLUS ANCIEN AU MONDE. DANS CE PLAT, LE YOGOURT EST ASSOCIÉ À LA KIBBÉ.

10

90

60

Kibbé Au Yogourt

- Préparez les boules de Kibbé.

Préparez le yogourt cuit.

Dans une cocotte, faites bouillir le riz dans 1 verre d'eau pendant 25 min sur feu modéré. Ajoutez le riz au yogourt cuit.

Ajoutez-y les boules de Kibbé une à une. Laissez cuire 10 min sur feu modéré, réduisez le feu et continuez la cuisson sur feu doux.

Salez et faites sauter l'ail dans la samneh sur feu doux. Ajoutez la coriandre, faites retourner le mélange, puis ajoutez-le au yogourt et au Kibbé.

Faites bouillir 3 min. Disposez dans un plat creux de service. Servez chaud ou froid.



Kafta Aux Légumes

Kafta Bil Sayniya

كفتة بالصينية

Baked Kafta



- 1 kg de viande maigre (agneau ou veau), bien pilée
- 1 moyen oignon, pelé et haché fin
- 1 bouquet de persil, haché fin
- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
- 1 kg de *tomates, pelées* et coupées en rondelles
- 2 moyens oignons, pelés et coupés en rondelles
- Rondelles d'aubergines, frites (selon votre goût)
- 1 verre d'huile végétale
- ½ verre de samneh (beurre clarifié)
- 1 verre d'eau
- 2 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- ½ cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

LA KAFTA EST UN GENRE DE KABAB, PRÉPARÉE DE VIANDE MOULUE MÉLANGÉE AVEC DES HERBES ET DES CONDIMENTS. ELLE EST TRANSFORMÉE EN BOULES OU EN DOIGTS QUI SONT ENFOURNÉS AVEC DES LÉGUMES, FRITS OU GRILLÉS SUR DU CHARBON DE BOIS. EN ORIENT, SON NOM VARIE ENTRE "KAFTA" ET "KOFTA".



Kafta Aux Légumes

Préparez la viande moulue: Faites passer l'oignon haché et la viande à la moulinette électrique. Retirez le mélange et mélangez-le bien avec le persil, le sel et les condiments. Pétrissez bien le mélange puis faites-le passer de nouveau à la moulinette.

Divisez la Kafta en plusieurs petites boules en forme de noix. Mettez chaque boule entre les mains et pressez-la pour qu'elle devienne aplatie en forme d'un cercle. Continuez de la même façon avec le reste des boules.

Chauffez la samneh dans une casserole, puis faites-y dorer les boules de kafta en les retournant à mi-cuisson. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et rangez-les dans un plateau (30 cm de diamètre) graissé de samneh (ou de beurre).

Faites dorer les rondelles de pommes de terre dans la friture chaude. Retirez-les et rangez-les



au-dessus des cercles de Kafta dans le plateau, puis rangez dessus respectivement les rondelles d'oignon, d'aubergines et enfin de tomates.

Versez-y l'eau, puis salez. Faites cuire au four pendant 20 min environ à une température modérée.

Servez la "Kafta aux Légumes" chaudes avec de la salade ou du yogourt.

Kibbé Savoureuse

Kibbé Hamiss

كبة حميص

Savoury Kibbi Balls



250 g de viande (maigre) bien pilée
250 g de bourghol (blé concassé, qualité fine), bien lavé et égoutté
1 moyen oignon, pelé et haché fin
½ cuil. à café de sel
¼ cuil. à café de canelle en poudre
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre
Huile végétale pour friture

5 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de mélasse de grenade
3 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

200 g de viande hachée fin
1 gros oignon, pelé et émincé
2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 pincée de sel
1 pincée de canelle

DES SAVOUREUSES BOULES DE KIBBÉ, SERVIES COMME UN REPAS LÉGER OU COMME UN HORS D'ŒUVRE AUX FÊTES OU AUX RÉCEPTIONS.

5

30

30

Kibbé Savoureuse

La farce: Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y blondir l'oignon. Ajoutez-y la viande et les condiments. Faites cuire le mélange sur feu doux. Retirez le mélange du feu et mélangez-le avec les graines de pin. Laissez-le de côté.

Préparez des petites boules de Kibbé, puis emplissez-les par la farce préparée.

Faites chauffer le bain de friture, l'huile ne doit pas fumer. Mettez les boules à frire par 2 ou 3. Retournez-les, laissez-les bien dorer, puis sortez-les à l'aide d'une écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud pendant que vous poursuiviez la cuisson.

Mélangez bien l'ail avec l'eau, l'huile et la mélasse de



grenade.

Disposez les boules de Kibbé dans un plat creux de service. Nappez-les du mélange précédant. Servez-les chaudes ou froides.

Agneau Au Yogourt

Mourabba Al Laban

مربى اللبن (لبن أمه)

Yoghurt with Meat



- 1 kg d'épaule d'agneau dégraissée et coupée en cubes
- 1 kg d'oignons grelots, pelés
- 3 kg de *yogourt cuit*
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à soupe de sel
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UN PLAT SYRIEN TRÈS CÉLÈBRE, COMBINANT LA VIANDE AVEC LE YOGOURT CUIT. RAFRAÎCHISSANT POUR LES JOURS CHAUDS DE L'ÉTÉ.

5

45

150

Agneau Au Yogourt

Mettez la viande dans une marmite. Ajoutez de l'eau pour la recouvrir. Salez et épicez. Portez à ébullition (en écumant au fur et à mesure), puis laissez cuire pendant 90 min sur feu modéré.

Ajoutez-y l'oignon et faites cuire 30 min. Retirez les cubes de viande et gardez-les au chaud de côté.

Préparez le yogourt cuit. Retirez les oignons de la marmite. Faites-les passer au moulin à légumes, puis ajoutez-les au yogourt cuit. Portez à ébullition en remuant sur feu modéré.

Versez le mélange dans des plats creux de service. Ajoutez-y les cubes de viande. Décorez avec les graines de pin. Servez chaud ou froid avec du *riz.*

